

南陽市民の方

R8年度

健康教室

自宅でできる体操や食事の工夫をご紹介します！

気になるコースに参加するもよし、全部参加するもよし、
目から鱗、楽しみながら実施できる内容が盛り沢山です！

テーマ	日時	内容
からだ『見える化』 測定会 定員 40名程度 (※尿検査は先着 20名)	第1回 9月15日(火)	① 血圧測定 ② 血管年齢測定 ③ 骨ウェーブ測定 ④ ベジチェック測定
	第2回 3月4日(木)	⑤ 体組成測定 ⑥ 味噌汁持参による塩分測定 ⑦ 尿検査による1日の推定塩分摂取量測定 (→先着 20名限定！自己負担 100円かかります)
お宝ウォーキング 定員 20名程度	10月7日(水)	南陽市の魅力を再発見！ (定員:各 20名程度) ウォーキングで健康になり一石二鳥！ 宮内のお宝を探そう！
筋力アップ・ ストレッチ教室 定員 30名程度	第1回 10月23日(金)	前回大好評だった健康運動指導士の先生をお招きし、自宅でできる筋力体操やストレッチ ポールを使った体操を行います ☆
	第2回 11月27日(金)	

時間 : 午前10時～午前11時30分
対象 : 79歳までの南陽市の方

9・10月・11月は「なんよう健幸ポイント」10Pつきます！

☆ 申込期間は市報等で随時ご案内します。

申込先: 南陽市すこやか子育て課けんこう係
TEL : 0238-40-1691

