いつまでも自分の足で歩きたい！

山保地区健康と福祉の町づくり

巡回健康相談

昨年度のアンケートで、『山保で生活してくためには**歩ける**ことが大事！！』ということで、今年度は**足の筋力を落とさない体操**を中心に健康講座も実施します。また集団健診の結果から、山保地区では「高血圧」の方が多い傾向にあるため、**減塩**についてのお話もします。※　血圧測定、尿検査（希望者のみ）あり

せひ、ご近所の方、皆さんでお越しください。

11 月 10 日(火)	近　萩	自治公民館
11 月 11 日(水)	四尾連	自治公民館
11 月 19 日(木)	藤　田	自治公民館
11 月 20 日(金)	帯　那	自治公民館
11 月 25 日(水)	清　水	山保地区公民館
11 月 26 日(木)	堀　切	自治公民館
11 月 27 日(金)	芦久保	自治公民館



時間は　いずれも　午後１時 30 分から

問い合わせ　　山保地区公民館主事　生涯学習課　055-272-6094

いきいき健康課　健康増進係　055-224-9010