

健康教室のご案内

～健康寿命を延ばす！～

【日 時】1 回目 **7月4日**（火）

2 回目 **8月8日**（火）

いずれも13時30分～

【会 場】宮野地域交流センター1 階 大会議室

【内 容】1 回目 活動量計を使用し健康管理

（※活動量計⇒1ヶ月着装）

2 回目 活動量計を基に個別に結果説明

個別の健康相談

【講 師】山口市保健センター

保健師 金子 なつみ氏

【参加費】無料

【定 員】40名程度

【申込期限】6月27日（火）

【申込先】宮野地区社会福祉協議会

（TEL：083-928-0255）

