

参加費
無料

人生100年時代に備えて
今から健康づくりを始めよう！

健康づくり教室

健診で病気のリスクに気づいて生活習慣を見直すヒントに！



それぞれの健康専門家があなたの健康をお手伝い！

栄養士の先生のお話が分かりやすく良かったです！



管理栄養士

食生活改善ポイント

食生活を振り返ってみよう。

35分



ストレッチを続けてみたいと思いました！



トレーナー

効果的な運動

効果的なストレッチや筋トレを体感しよう。

35分



保健師

健診結果の見方

健診結果と生活習慣病とのつながりを知ろう。

15分



持ち物

健診結果、室内用シューズ、動きやすい服装、水分、筆記用具

40~60歳代
アクティブ世代向け

開催日

令和7年12月14日（日）

70~80歳代
シニア世代向け

開催日

令和7年 10月 29日（水）

令和8年 2月 4日（水）

会場

垣見鉄工アリーナ（愛西市親水公園総合体育館）会議室1,2

時間

午前10:00~11:30

ご予約：愛西市保険年金課 健診担当

☎（0567）55-7119 ※各開催日の前日まで

裏面で健診結果の確認をしてみましょう

各回先着

15名