

～いつまでも元気で自分らしく～

参加費
無料！

健康づくり教室

健診結果や毎日の食事・運動のモヤモヤを解消！

保健師・管理栄養士・トレーナーの専門職が、
あなたの「こうなりたい！」をサポートします。

40～60歳代 アクティブ世代向け

令和 9年

1 月 10 日 日

10:00—11:30

70～80歳代 シニア世代向け

令和 9年

1 月 20 日 水

10:00—11:30



こんな方におすすめです！

- ✓ 健診結果を見て「何かしないと」と思っている方
- ✓ 無理な制限がない健康な食習慣を知りたい方
- ✓ 椅子に座りながらでもできる効果的なストレッチ・筋トレを知りたい方

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

各回先着 15 名

会場

垣見鉄工アリーナ（親水公園総合体育館）
会議室1・2

お申込みはお早めに

住所
電話

愛西市落合町上通21
0567-32-5455

ご予約はこちら



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