

令和4年度

健康プラスデー!



日程表 ※いずれも火曜日です。

4月5日	5月10日	6月7日	7月5日
8月2日	9月6日	10月4日	11月1日
12月6日	1月10日	2月7日	3月7日

時間 9:00~12:00

会場 結とぴあ1階 保健センター

予約なしで参加いただけます

★マスク着用をお願いします。

★軽体操講座に参加される方は水分補給用の水・またはお茶をご用意ください。



【健康プラスデー タイムスケジュール】

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

体組成計測定 (9:00~12:00)

定期測定で自分の体を知りましょう。

保健師や管理栄養士が測定データの説明や健康アドバイスをします♡



12:00終了

※感染症の流行状況により、中止または内容が変更になる場合があります。

お問い合わせ：65-7333

(大野市役所健康長寿課)

軽体操講座

(10:00~11:00)



月替わりの講師による軽体操講座
心も体もリフレッシュしましょう。

食生活改善推進連絡協議会による

健康レシピの試食

(11:00~なくなり次第終了)

