



保健師・管理栄養士による

# 健康相談を実施しています！

## 内容

- ・健診結果の解説
- ・予防・改善のための生活習慣(食事・運動)についてのアドバイス
- ・減量のためのアドバイス
- ・体組成(体重、体脂肪率、筋肉量)や血圧の測定
- ・ウォーキングアプリ(スポーツタウンウォーカー)の登録
- ・その他 健康に関する相談 等



## 日時

毎週木曜日(祝日、年末年始は除く)

時間: 午前9時30分 ~ 午前11時30分【要予約】  
(お一人あたり15分~30分)

☎お電話にてご予約ください

※上記日時以外をご希望の方は、下記までご相談ください

## 場所

[大 飯] 保健福祉センター なごみ

[名田庄] あっとほ~むいきいき館

○ご予約・お問い合わせ先

保健福祉センターなごみ内

すこやか健康課

☎77-1155

あっとほ~むいきいき館内

保健福祉室

☎67-2000