

最近、お腹まわりが  
気になるなあ...

肩こり・腰痛が  
辛い...

健康のために  
何かやりたいなあ

歯磨きの仕方って  
これで合ってる？

食事って、何に気を  
つけたらいいの？

# 自分のからだは大切な財産 からだをもっと元気に、 なりたい姿を目指しましょう♪

【お問い合わせ先】  
新冠町役場 保健福祉課  
健康推進係（役場3番窓口）  
TEL：0146-47-2113



詳しくは裏面へ！



夜の部

# からだリセット講座

日にち	内 容
6/7 (水)	☆運動教室(講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士) ☆ミニ講話
7/12 (水)	☆運動教室(講師：中里美紀先生) ・血液観察、血管年齢・脳年齢測定
8/16 (水)	☆運動教室(講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士) ☆食事について
9/13 (水)	☆運動教室(町民センター)
10/18 (水)	☆運動教室(講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士) ☆お口の健康について

「にいかっぷ健康  
ポイントカード」  
対象事業です♪



☆マークがついている内容は、  
参加申し込みされた方への事前アンケート  
を参考に組み立てていきます！  
ご意見、ご要望もお待ちしています♪

※その他、体重や筋肉量、体脂肪率、血圧の測定なども行います。

※当日は、動きやすい服装で、屋内用の運動靴・タオル・飲み物をご持参ください。

【場所】 **保健センター** **9月は町民センター**  
令和5年度から場所が保健センターに変更になっています！

【時間】 **18時～20時**

【対象者】 **30～64歳の方** 65歳以上の方もお気軽にご相談ください♪

【お申込】 参加を希望される方は、**役場保健福祉課まで、電話でお申込**ください♪  
(電話番号：0146-47-2113)

※全ての回に参加できない方もお申込できます。**参加は無料**です☆

※**昼の部(10:00～12:00)**は11/15、12/20、1/24、2/14、3/6(水)  
実施予定です。近くなりましたらまたお知らせします♪

仕事や、夕食  
のあとに、気持ちよく体を動か  
しませんか♪



**初めての方もリピーターの方もお待ちしております！！**