

最近、お腹まわり
気になるなあ…

健康のために
何かやりたいな…

肩こりと
腰痛が
辛い…

歯磨きのやり方って
これで合ってるの？

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！



からだリセット講座



日にち	内 容
9/30	☆歯科教室（講師：町歯科衛生士）
10/7	☆運動教室（講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士） 保健センター開催：動きやすい上靴を持参してください
10/21	☆調理実習（レ・コード館パントリー） <u>*10/7 までの申し込みで参加可能</u> <u>18：30 開始～20：30 終了予定</u> エプロン・三角巾を持参してください
11/11	☆運動教室（講師：中里美紀先生）
11/25	☆運動教室（講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士）
12/9	・各種測定・振り返り

※毎講座が水曜日・夜間の開催です。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・運動しやすい靴で、タオル・飲み物をご持参ください。

【場所】 レ・コード館 研修室1

*10/7は保健センター 10/21はレ・コード館パントリーにて実施

【時間】 19：00 ～ 20：30

【対象】 18 ～ 64 歳の町民の方

【申込】 右下のQRコードもしくは電話から

参加は無料です! 全ての回に参加できない方もお申込できます。

☆マークがついている内容は、皆さんの
事前アンケートの声を参考に組み立てます!
ご意見、ご要望お待ちしております♪

初めの方 も リピーターの方 も お待ちしております!!

「にいかっぶ健康
ポイントカード」
対象事業です♪



申し込みはこちら⇒

電話申込・途中からの参加は
新冠町役場 保健福祉課まで
Tel：0146-47-2113

