



秋の健康づくり事業の開催について (ナイト未病センター・吾妻山ウォーキング)

令和7年度新規事業として、保健センターでは、秋の健康づくり事業「ナイト未病センター開設」と「吾妻山ウォーキング」を実施します。

【ナイト未病センター】

日中は仕事などで、未病センターに来所することが難しい方などを対象に、健康づくりのはじめの一歩として自身のからだの状態を把握できるよう、夜間に未病センターを開設します。

※未病センターとは・・・未病センターでは、手軽に健康状態をチェックし、その結果に基づくアドバイスを受けることができます。体組成や血管年齢測定は、来所された方から、多くの好評をいただいております。

日にち：9月30日(火) 16:00～19:30(最終受付 19:00)

※10月21日(火)、11月18日(火)、12月2日(火)も実施予定です。

持ち物：見える化手帳(お持ちの方)

測定内容：体組成、血圧、血管年齢、脳年齢、口腔機能、骨健康度

※体組成計では、体脂肪率、内臓脂肪、基礎代謝レベルなどが測定できます。

申し込み：不要(当日、直接保健センターにお越しください)

【吾妻山ウォーキング】

運動不足の方やウォーキングを習慣化していきたい方などを対象に吾妻山ウォーキングを開催します。夫婦、友人お誘いいただき、どなたでも参加できます。

日にち：10月17日(金) 9:30に保健センター集合、12:00頃現地解散予定

持ち物：飲み物、タオル、運動できる服装

内容：運動が習慣化できるよう、健康運動指導士が“歩き方のコツ”を紹介します。その“コツ”を生かして、参加者全員で吾妻山に登ります。

申し込み：9月30日(火)までに電話(0463-71-7100)

または電子申請で申し込み



電子申請

※詳細は添付のチラシをご覧ください。

問い合わせ先(担当課直通)

こども・健康部子育て健康課長 井上 博之 ☎0463-71-7100



© 二宮町