

「出張健康講座」の募集要項

例えばこんな内容があります。

講座の内容

- * 健診データの見方
- * 健康寿命を延ばすための生活術 ～運動・食事・お口のケア～
- * 体力測定・ロコモ度測定
- * おいしく食べるための健口（けんこう）体操 …… など

健康診査のデータの見方を知って
自分の体のこと大切にしようと思えた。
振り返れて、よかった。 <参加者の声>



ご希望の日時・場所については事前に調整させていただきます。
お気軽にご相談ください。

対応日時は月～金（休館日・祝日除く）の午前 9 時～午後 4 時までとなります。

東浅川保健福祉センターは
地域の健康づくりを応援しています。

保健師・管理栄養士・歯科衛生士が
健康講座にお伺いします。

《連絡先》

八王子市東浅川保健福祉センター

成人保健担当

TEL：667-1331

FAX：667-7829

