

冬は太っちゃう
なあ……。
動かないし……。

肩こり・腰痛が
辛い…

最近、お腹まわり
が気になるなあ

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♪

そのお悩み、気になっていること、解消できるかもしれません！

【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！



昼の部

からだリセット講座

日にち	内 容
11/15 (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
12/20 (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
1/24 (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
2/14 (水)	☆運動教室(町民センター)
3/6 (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** **2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】 **10時～12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☆

こもりがちな冬
に、一緒に気
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！！