

健診結果が気になるあなたへ

楽しく元気に カラダ改善プログラム

みんなで楽しく！
体の改善をめざしましょう！
運動や食事について見直し、
生活習慣病を防ぐための教室です。

【対象者】
原則、40歳以上で
運動制限がない方



日時	内容	会場
9月10日（水） 午後2時～午後4時	・医師のお話 ・市民体操（おだわら百彩）等	保健センター 3階 大会議室
10月2日（木） 午前10時～正午	だれでも楽しく！ 運動習慣	生きがいふれあいセンター いそしぎ 2階 体育室
10月15日（水） 午前10時～午後1時	今日から始める 栄養バランスのとれた食事	保健センター 2階 調理実習室
11月20日（木） 午後2時～午後4時	取組みの成果を共有	保健センター 3階 大会議室

お申込みは
お電話もしくは二次元コードから

 0465-47-4723

（受付：月～金 8:30～17:15）



担当

小田原市健康づくり課成人保健係 見坊
（保健センター内）

電話：0465-47-4723

FAX：0465-47-0830