

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

【対象者】
原則、40歳以上で
運動制限がない方及び
腎機能に不安がある方

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。



日時	内容	会場
11月4日（水） 午後2時～午後4時	・医師のお話（血圧、腎機能） ・市民体操（おだわら百彩）等	保健センター 3階 大会議室
11月16日（月） 午後2時～午後4時	・健診結果の見方 ・目標の設定	保健センター 3階 大会議室
11月30日（月） 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
12月14日（月） 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 他
12月21日（月） 午前10時～正午	取組みの成果を共有	保健センター 3階 大会議室
令和9年1月25日（月） 午前10時～正午	フォローアップ教室	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

（保健センター内）

電話：0465-47-4723

FAX：0465-47-0830