

参加費
無料

健診で引っかかった！でも、病院はちょっと・・・

そんなあなたに！

医師×運動×食事

健診数値を改善するワザお教えします

<全3回シリーズ>



[第1回] 10月9日(木) 体脂肪測定 血圧測定

「どこまで“様子見”で大丈夫？ 健診結果の見方」

講師：三船内科クリニック 院長 三船真二医師

[第2回] 11月14日(金) 血管年齢測定 体脂肪測定 血圧測定

「大好評！楽しくてタメになる運動のワザ」

講師：健康運動指導士 漆崎由美先生（NPO法人生涯体育学習振興機構）

[第3回] 12月15日(月) ^{みそ汁の}塩分濃度測定 体脂肪測定 血圧測定

「試食つき！試したくなる食事のワザ」

講師：管理栄養士（健康管理センター）、福井市食生活改善推進員

会場 福井市健康管理センター 2階大ホール
福井市城東4丁目14-30

時間 14:00～15:30（受付13:15～）

申込方法は、裏面をご覧ください →

お申込み方法

お電話またはWEBからお申込みいただけます。

先着
50名

福井市健康管理センター

☎ 0776-28-1256 (受付時間 ▶ 平日 8:30～17:15)

※予約時に「10月9日の生活習慣病予防教室を申し込みたい」とお伝えください。

WEBでのお申込はこちら



予約フォーム (24時間受付)



<https://shinsei.e-fukui.lg.jp/NBqtUcyX> ▶



各回の持ち物など

✓ [第1回] 10/9(木) 「医師の講話」

持ち物 前回受けた健康診断の結果 (血圧や採血結果等が分かるもの)

✓ [第2回] 11/14(金) 「運動教室」

持ち物 水分、タオル、運動靴(あれば)

服装 動きやすい服装でお越しください

✓ [第3回] 12/15(月) 「栄養教室」

持ち物 自宅で作ったみそ汁など (塩分濃度測定を希望する方のみ)

※塩分濃度測定は、汁物の測定ができます。50cc程度を容器等に入れてご持参ください。

※塩分濃度測定を希望する方は、時間に余裕をもってお越しください。

注意事項

- ・教室は、全3回シリーズです。すべて参加できない場合は、ご予約時にご相談ください。
- ・各回すべて、教室開始前に体脂肪測定を行いますので、裸足になりやすい服装でお越しください。
- ・各回すべて、教室開始前に各種計測があります。時間に余裕をもってお越しください。
- ・各回で、行動目標設定と生活習慣の振り返りも合わせて行います。
- ・風邪症状がある場合や体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。
- ・会場は土足禁止ですので、必要な方は内履き等をご持参ください。

お問い合わせ

福井市健康管理センター 〒910-0853 福井市城東4丁目14-30

☎ 0776-28-1256 (平日 8:30～17:15)