

見る・知る・わかる!! 健診教室

対象者

- ①平塚市こくほ特定健診②平塚市こくほ35歳健診
- ③後期高齢者健康診査のいずれかを受診された方

内容

- ☐ 講話(健診結果について30分・お食事について30分)
- ☐ 塩分摂取量チェック ☐ 血圧測定



健診結果の見方がいまいちよくわからない

生活習慣をどう改善したらいいかわからない

健康になりたい!!



と思っている方、ぜひお気軽にご参加ください!!

参加申込方法(参加費用: **無料**)

STEP 1 参加日程を選ぶ

日時・会場 14:00~15:30(13:30 開場)

①11月29日(金曜日) 旭南公民館

②12月11日(水曜日) 岡崎公民館

③ 1月17日(金曜日) 花水公民館

④ 2月20日(木曜日) 保健センター

⑤ 3月 3日(月曜日) 中央公民館

STEP 2 申込をする(事前予約が必要です)

電話 保険年金課 電話:0463-72-7266

