

今すぐ始める 「小さな習慣」で大きな健康

岡田地区住民は血压や血糖値が高い人が多いことがわかりました。
今回、岡田地区健康づくり推進員会では、地区の皆さんと一緒に、
健康について学べる「健康講座」を企画しました。
ぜひご参加ください！

8月20日(木) 午後2時～3時30分

参加
無料

血压・血糖管理の豆知識 ～運動から始まる第一歩～

講師

半日リハビリデイよはく
理学療法士 久保村 竜輔氏
看護師 深澤 佑季子氏

今すぐできる自分に合った運動を
一緒に見つけてみませんか？
講師に個別相談もできます。

持ち物：筆記用具、水分、タオル

● 申込み ●

8月17日(月)までに

●電話：岡田公民館（46-2313）

または

●Web(URL、二次元コード)
からお申し込みください。

<https://logoform.jp/f/NrB2p>



★第2回健康講座★

10月28日(水)

午後2時30分～

詳細はまた回覧等でお知らせします。



【お問合せ】 岡田地区地域づくりセンター センター長(羽田野)、担当保健師(倉田)

【主催】 岡田地区健康づくり推進員会

【共催】 岡田公民館、岡田福祉ひろば、北部包括支援センター

☎ 電話：46-2313