

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、地区のみなさんと一緒に、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！

10月28日(水) 午後2時～3時30分

会場 岡田公民館2階大会議室

食事で変える血压・血糖健康習慣

～食生活のワンポイント～

参加
無料

講師

松本市保健所健康づくり課
管理栄養士 酒井 亜衣子氏
地区担当保健師 倉田 紗良

この機会にご自身の食生活を見直してみませんか？講座中に体験あります！
講師に個別相談もできます。

持ち物：筆記用具

●申込み●

10月26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/00wEu>



8月に開催した健康講座の第2弾になっております。

みなさんのご参加お待ちしております。



【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