愛知県市町村職員共済組合様へ

生活習慣病改善セミナー

参加無料
定員：各会場
20名程度

感染予防対策に
ご協力ください

生活習慣を見直すきっかけに！
～高血圧を改善するための生活習慣～

【日時・場所】

1/13（金）
▶ウインクあいち

1/24（火）
▶ウインクあいち

1/27（金）
▶知多市勤労文化会館

受付　13:30
教室　14:00~15:40（予定）

POINT1

血管年齢測定

指先の測定で
血管の老化度を
測定！

POINT2

おうちで体メンテナンス

おうちでできる体の
メンテナンス方法を
レクチャーします！

ゴロゴロ
癒しボール

【プログラム】

1.血管年齢測定
2.生活習慣病について
　健診結果数値の説明等
　講師：管理栄養士
3.食事の選び方
　野菜の摂取量や摂り方など
　講師：管理栄養士
4.自宅で出来る運動体験
　講師：運動指導士