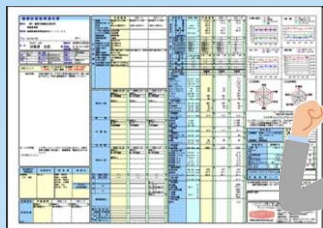


# 生活習慣病改善セミナーのご案内

あなたのからだは**3週間**で変えられる！

～無理なく健康になれるコツを伝授します～

～健診結果から自身の体を徹底説明！～



## 参加費無料！

試験紙を使って味覚チェックができます。  
この機会に自身の味覚の異常がないか確認してみませんか？

### 日程・会場

- ①11/1(水) 小牧市市民会館(公民館)
- ②11/16(木) 西尾市文化会館
- ③11/17(金) 愛知県スポーツ会館
- ④11/22(水) アイプラザ豊橋
- ⑤11/28(火) 知多市勤労文化会館

### 開催時間

受付: 9:30～

セミナー: 10:00～15:00

※ヘルシーランチもご用意しております



※写真はイメージです

～昨年度のアンケートより～

- ・初めての参加でしたが、とても分かりやすく楽しかったです。
- ・一人での参加でしたが、他の市の方ともお話できてとても楽しく過ごせました。
- ・生活習慣病になりつつあり、何とかしなければと参加したのでとても身になった。

### ～プログラム～

- 1, 健康診断と生活習慣病
- 2, 味覚チェック
- 3, 食事改善のポイント
- 4, 家でできる運動の紹介

講師: 保健師、管理栄養士、運動指導士

定員: 1会場**20名(先着順)**

### ソルセイブ



自分の味覚は  
大丈夫？

家族の健康  
も気になる！



### 特定保健指導の対象となる方へ

セミナー後もスタッフが手紙や電話で健康づくりをフォローします  
※積極的支援に該当する方のみ

■2018年5月頃にセミナーから6ヶ月間の取り組みやその成果を確認いたします  
(郵送によるアンケートにお答えいただきます)

