



健康フェア

要予約

を開催します!



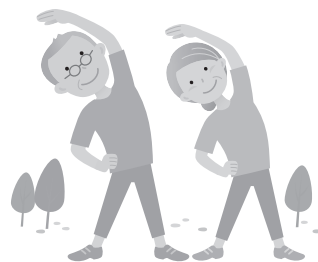
問 健康推進課 ⑦⑧番窓口 Tel65-3008

- 日 時: 10月18日(金) 13時~15時30分
- 場 所: 地域福祉センター 2階 大ホール
- 人 数: 30名程度
- 申 込: 9月30日(月)までに電話でお申込ください。

今年度より、^{インボディ}Inbody を導入しました!
 筋肉量や骨を丈夫にするミネラル量などの体組成分析ができます。
 この機会にぜひお試しください。



- ▶13時 受付開始
- ▶13時15分~14時 各種測定会
 - 血圧測定 ●Inbody 測定 ●骨ウェーブ
 - ベジチェック ●血管年齢測定 など
- ▶14時~15時 運動教室
 「おうちでできる簡単エクササイズ」
 講師: 運動指導士 津本 クミ子 先生
- ▶15時~15時30分 栄養教室
 「筋力を維持する食事」
 講師: 管理栄養士 橋本 千明 先生



2回目のご案内

日 時: 令和7年2月28日(金) 13時~15時30分
 場 所: 地域福祉センター 2階 大ホール

同様の測定会を開催予定です。測定結果の比較ができますので、1回目に参加される方は、2回目もぜひご参加ください! 2回目の受付は日程が近くなりましたら、改めてご案内します。

申込不要

健康教室のご案内

問 健康推進課 保健子ども係 ⑧⑨番窓口 Tel65-3008



貧血を改善する食事

貧血とは、赤血球の数が少ない状態をいいます。貧血の重症度や進行の速さによって症状は様々です。貧血が軽く、特に進行が遅い場合には症状が全く現れないこともあり、重い場合は、安静にしているにもかかわらず症状が現れます。軽い貧血は、疲労感や脱力感を覚えたり、顔色が青白くなったりし、貧血が重くなると、気が遠くなる、めまい、のどの渇き、発汗、脈が弱く速くなる、呼吸が速くなるなどの症状がみられます。もっとも多い貧血の種類は、鉄欠乏性貧血です。鉄欠乏性貧血を予防するためにも、食事からしっかりと鉄など必要な栄養素をとることが大切です。貧血にならないために、どのような食事をすればいいか、どんな食材を食べれば改善・予防できるかなど、貧血を改善するための食事について気になる方はぜひ下記の栄養教室にご参加ください。

	日 時	内 容	集合場所
栄養教室	9月25日(水) 10時30分~11時30分	「貧血を改善する食事」	ふれあいプラザ