



せっかく長生きできる時代だから、体を長持ちさせるために！！

ヘルシーアップ教室開催のお知らせ

対象の方

- ① 血糖値（空腹時血糖やHbA1c）が高めの方
- ② メタボ該当・予備群の方など
- ③ その他、上記①②の状態で開催に関心のある方も歓迎です。

※ 参加の際は、健診結果を、治療中の方は、直近の検査結果等をご持参ください。

※ ご本人及びご家族（ご夫婦）での参加を、お待ちしております。



【開催場所と日時】

場 所	日 時	時 間
サポートセンター「空の家」	平成 29 年 2 月 7 日(火) 申込み期限：2/3 まで	受付：午前 9:30～10:00 実施：午前 10:00～12:00
	平成 29 年 3 月 7 日(火) 申込み期限：3/3 まで	
檜葉町 サロン「ふらっと」	平成 29 年 2 月 17 日(金) 申込み期限：2/14 まで	受付：午前 10:00～10:30 実施：午前 10:30～12:00
	平成 29 年 3 月 17 日(金) 申込み期限：3/14 まで	

【内 容】

日にち	内 容
平成 29 年 2 月 7 日(火) 平成 29 年 2 月 17 日(金)	○ 歯科検診 : 歯科医師の口腔内チェックや歯科衛生士による歯科相談 ○ 健康ミニ講座 : 「知っていますか・・・？お口の健康と健康寿命」 ○ 個別健康相談 : 栄養士、保健師、看護師等による
平成 29 年 3 月 7 日(火) 平成 29 年 3 月 17 日(金)	○ 栄養ミニ講座 : 「栄養吸収の不思議」「塩の話」他 ○ 楽しい試食会 : 「食体験！よく噛むって？」 ○ 個別健康相談 : 栄養士、保健師、看護師等による

【申し込み時に、ご注意ください！！】

※予約制です：各会場 20 名程度です（先着順）

歯科相談（刷掃指導等）と個別健康相談は、午後も行っています。
午後のみ参加も可能です。

平成 29 年 3 月 7 日(火)と 3 月 17 日(金)は昼食が提供されます。



【申込み先（お問合せ先）】

檜葉町役場 住民福祉課 保健衛生係 電話 0240(25)2111 (内線 152/153)
いわき出張所 電話 0246(38)6943 (内線 201/202)