

令和7年度

血管いきいき教室

☆3回シリーズの教室です☆



ご自身の生活習慣を振り返り、改善し、これからも健康なからだづくりをしませんか？
皆様のご参加をお待ちしております。

☆日時☆ 時間は各回 10:00～11:30

	会場	1回目	2回目	3回目
第1クール	穂波支所 102 会議室	5月15日（木）	5月29日（木）	6月12日（木）
第2クール （対象：40～64歳）	立岩交流 センター	11月12日（水）	11月26日（水）	12月10日（水）

☆内容☆

1回目	2回目	3回目
・ 血圧測定 ・ 血管年齢測定 ・ 血液検査の見方の話 ・ 血圧の話 ・ 食事の話 など	・ インボディ測定 （体脂肪量、筋肉量などの測定） ・ ストレッチ ・ 運動の話 ・ 塩分測定 など	・ 血圧測定 ・ 血管年齢測定 ・ 血圧の話 ・ 食事・塩分についての話など

☆持参品☆

1回目	2回目	3回目
☐ 健康診断の結果 （血液検査の結果） ☐ 筆記用具	☐ 運動しやすい服装 ☐ タオル ☐ 飲み物（水分補給用） ☐ 筆記用具 ☐ 味噌汁・スープ等	☐ 健康診断の結果 （血液検査の結果） ☐ 筆記用具

お申し込みが必要です。定員になり次第締め切ります。（定員各回 15 名）

第1クール目申し込み開始：4月22日（火）～

第2クール目申し込み開始：10月28日（火）～



問い合わせ・申し込み先
飯塚市 健幸保健課 健康づくり係
TEL 0948-96-8613
FAX 0948-25-8994