

健康づくり課 & 食改さん(ボランティア団体)との共同事業

健康づくり教室

「しもつま元気ポイント対象事業」10ポイントをプレゼント

健康づくり課の職員が4つの会場に出張し、健康づくりのお手伝いをします！
食生活改善推進員さんによる試食サロンを開催します！！

受付時間

午前 9 時 15 分から 10 時 15 分

内 容

- ・計測（血圧・体組成・骨健康度・咀嚼力判定ガム）
- ・ミニ健康講話（噛む力・自宅でできる運動方法）
- ・健康相談
- ・食改さんによる試食サロン（午前 11 時 30 分終了予定）



全身の筋肉量測定



骨の健康度測定



咀嚼力判定ガム



試食と座談会（自由参加）

参加方法

事前申込みは必要なし。当日は直接会場にお越しください。

令和 8 年度 年間スケジュール

開催日	会場
令和 8 年 5 月 8 日(金)	ふるさと交流館リフレこかい
7 月 29 日(水)	下妻市保健センター ※受付 8 時 45 分から 10 時 30 分
9 月 30 日(水)	千代川公民館
11 月 11 日(水)	粉クリ・ドームしもつま
令和 9 年 1 月 20 日(水)	下妻市保健センター ※受付 8 時 45 分から 10 時 30 分
3 月 10 日(水)	大宝公民館

※下妻市保健センターでは、血圧・体組成・骨健康度・握力・尿の健康測定を行います。