令和８年度

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会場に出張し、健康づくりのお手伝いをします！
11月と3月は食生活改善推進員さんによる試食サロンを開催します！



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）

【開催日・会場】

令和8年 11月11日（水）	**粉クリ・ドームしもつま**（下妻市下妻丁91番地） 受付：午前9時15分から10時15分
令和9年 3月10日（水）	**大宝公民館**（下妻市大串733番地） 受付：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・握力など）
- ミニ健康講話（咀嚼力判定ガム・自宅でできる運動方法）
- 食改さんによる試食サロン（午前11時30分終了予定）

【開催日・会場】

令和9年 1月20日（水）	**下妻市保健センター**（下妻市本城町3丁目13番地） 受付：8時45分から10時30分

【内容】
- 計測（血圧・体組成・骨健康度・握力・尿検査）・結果説明 ・健康相談

【問い合わせ先】

下妻市役所　健康づくり課
下妻市本城町3丁目13番地
TEL 0296-43-1990（平日：8:30～17:15）

