

月に1回、 自分を思いやる時間。

予約
不要

無料

すぐ
できる

あなたの健康づくりをサポートします

ベジチェック

野菜をどれくらい
食べていますか？



栄養、歯科
個別相談は
全回開催

ウォーキング

区役所⇒四季の森公園
「四季」を感じよう！

※雨天中止



9:45 緑区役所前広場に集合
10:00 出発！
11:30頃 四季の森公園解散

日時 9時10分～11時30分 受付
会場 緑区役所1階イベントスペース

	健康チェック (予定)	ウォーキング
5/10(火)	<input type="checkbox"/> 身長・体重 <input type="checkbox"/> 血管年齢 <input type="checkbox"/> 血圧 <input type="checkbox"/> 足の指の力・握力	○ 9:45集合
6/21(火)	☆☆食育月間イベントと同時開催！☆☆	○ 9:45集合
8/2(火)	<input type="checkbox"/> ベジチェック <input type="checkbox"/> 体組成(筋肉量、基礎代謝量等) <input type="checkbox"/> 血圧	なし
9/6(火)	<input type="checkbox"/> ベジチェック <input type="checkbox"/> がん検診啓発 <input type="checkbox"/> 血圧 <input type="checkbox"/> 足の指の力・握力	なし
10/4(火)	なし (ウォーキングのみ)	○ 9:45集合
11/1(火)	<input type="checkbox"/> ベジチェック <input type="checkbox"/> 体組成(筋肉量、基礎代謝量等) <input type="checkbox"/> 足の指の力・握力 <input type="checkbox"/> 骨密度	○ 9:45集合
12/6(火)	<input type="checkbox"/> 体組成(筋肉量、基礎代謝量等) <input type="checkbox"/> 血圧 <input type="checkbox"/> 血管年齢	○ 9:45集合
2/7(火)	<input type="checkbox"/> 身長・体重 <input type="checkbox"/> 体脂肪率 <input type="checkbox"/> 血圧 <input type="checkbox"/> 脳年齢	なし
3/7(火)	<input type="checkbox"/> 体組成(筋肉量、基礎代謝量等) <input type="checkbox"/> 血圧 <input type="checkbox"/> 血管年齢 <input type="checkbox"/> 足の指の力・握力	○ 9:45集合

※実施する健康チェックの内容は、変更となる可能性があります。

足の指の力は大事！
足指でジャンケンできますか？



におい
口元がゆるむ
むせやすい



マスク生活
お口の悩み、
ありませんか？

- ・体調が優れない方は参加をお控えください。
- ・参加される方は検温やアルコールによる手指消毒等の感染対策にご協力ください。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる可能性があります。

問い合わせ先

緑福祉保健センター福祉保健課健康づくり係 ☎045-930-2357～9 FAX045-930-2355