回覧

西神楽まちづくり推進協議会

Ｒ元.９.１３　№46
発行：西神楽支所

☆西神楽まちづくり推進協議会提案事業☆

すこやかライフ応援塾2019を開催します!

●日　時　　令和元年１０月２０日　日曜日
午後１時３０分開始　午後３時００分終了予定
※午後０時３０分から会場に入れます。
●会　場　　西神楽農業構造改善センター「講　堂」

今年のテーマは「“減塩”と“運動”」

◆保健師による講話◆
「運動習慣と血圧の関係」
⇒旭川市保健所保健師　　齋　藤　奨　治 さん

◇理学療法士による運動実技◇
「自宅で簡単エクササイズ」
⇒旭川市愛育センター理学療法士　伊　藤　麻　美 さん

☆保健師による⇒血圧測定，血圧指導☆
（血圧記録がある方は持参して下さい。）

★保健師，理学療法士による⇒健康相談★

▽健康情報コーナー▽
⇒血管モデル，フードモデル，パンフレット等

【主催】　西神楽まち協実行委員会
【協力】　旭川市保健所
神楽・西神楽地域包括支援センター

＜問い合わせ先＞　西神楽支所　75－3111　担当　石井，佐橋，西田

▼添付のチラシは戸別に各１部ずつお取りください。▼

●回覧をお願いします。