

# ヘルスケア教室 のご案内

無料

健診結果の説明、テーマに沿った生活習慣病予防のアドバイス、  
運動やストレッチの実技などを行います！

各コース  
定員40人

## 血圧・腎臓病

が気になる人向けコース

① 9月16日（火） 10:00～11:30

② 10月21日（火） 10:00～11:30

## 糖尿病・脂質

が気になる人向けコース

③ 9月24日（水） 13:30～15:00

④ 10月22日（水） 13:30～15:00

※原則として、各コース2回ともご参加ください。



### 場所

中央公民館

- ①～③：2階 視聴覚室  
④：2階 第2研修室



### 対象者

播磨町国民健康保険加入者  
または  
75歳以上の方



### 講師

脳活塾  
北山 八千代 先生  
(保健師・健康運動指導士)



### 持ち物

健診結果・飲み物・筆記用具・  
フェイスタオル1枚(運動用)・  
血圧計(お持ちの方のみ)  
※動きやすい服装でお越しください。



### お申込み

以下のいずれかの方法により  
お申し込みください。  
WEB→下記のQRコード  
TEL → 保険課 国保年金医療係



保険課 <お申込み・お問い合わせ>

国保年金 TEL : 079-435-2581

医療係 申込期間：8/25(月)～各コース実施2日前まで

