



choshi  
イベント  
event

## 生活習慣を見直して医療費節約 健康づくりセミナーと健康測定会

無料

申問 保険年金室 ☎(24)8955

**高**血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が市民の病  
気の上位を占めています。  
健康寿命を延ばすポイントを学んで、健康状態を測定してみま  
せんか。薬剤師のお薬相談もあります。健康測定会のみ参加  
はできません。



### 第一部 セミナー

**演題** 生活習慣病の改善と予防～バイブーステップで生活習慣の改善を目指そう！～  
**講師** (株)日本医薬総合研究所薬剤師

### 第二部 健康測定会

血管年齢、骨健康度、肌年齢、脳年齢、生活習慣チェックの新常識AGEsを測定。  
薬剤師のお薬相談

**日時** 11月9日(土) 13時～ (開場12時30分)

**場所** 保健福祉センター 2階会議室

**対象** 銚子市国民健康保険に加入している40歳～74歳の人

**定員** 100人(申込先着順)

**申込方法** 10月31日(木)までに電話か市役所4番窓口へ直接

choshi  
お知らせ  
news

## 健康維持、リフレッシュに スポーツ始めてみませんか

問 市体育館 ☎(24)9559



**前**宿ふれあいスポーツクラブの新規会員を募集します。  
心身のリフレッシュ、健康維持に汗を流しませんか。  
スポーツ安全保険に加入します。

▶**場所** 市体育館

▶**会費** 6か月4,800円※途中会員は月割りで計算

種目	対象	曜日	時間
エンジョイ(軽体操)	中学生～	火	19:30～20:30
バスケットボール	中学生～	火	19:00～20:30
バドミントン	中学生～	水	18:30～20:30
卓球	中学生～	水・金	18:30～20:30
硬式テニス	大学生～	木	18:30～20:30
運動不足解消	小学生～	金	19:00～20:00