



無料

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

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