

倉吉市 食生活改善推進員 令和8年度 健康教室

～生活習慣病予防のために～

ご自分の生活(食)習慣を振り返ってみませんか？
ちょっと一息、身体を動かしてリフレッシュ！
食塩味覚感受性検査もあります。お一人様での参加も大歓迎です。

- 【対象】概ね74歳以下の倉吉市民ならどなたでもOK
- 【定員】各回先着15名（お一人様1回限り）
- 【内容】生活習慣病予防・バランスの良い食事ポイントの説明
食塩味覚感受性検査、健康体操、健康相談（希望者のみ）
- 【時間】午前10時～12時（受付 9時30分～）
※健康相談は12時～13時30分（1人15分程度）
- 【スタッフ】保健師、管理栄養士、食生活改善推進員



| 日程 | 会場 |
|-----------|--------------------|
| 7月11日(土) | 上小鴨 コミュニティセンター |
| 8月22日(土) | 上灘 コミュニティセンター |
| 10月15日(木) | 上井 コミュニティセンター |
| 10月17日(土) | さんさんプラザ倉吉(西倉吉消防署横) |
| 11月28日(土) | 上灘 コミュニティセンター |
| 1月23日(土) | 伯耆しあわせの郷 |
| 2月13日(土) | 社 コミュニティセンター |

参加費
無料

昼食が
つきます



電話またはQRコードで
1週間前までに
お申し込みください

※写真は昨年のものです



【申し込み・お問合せ先】倉吉市 健康推進課 TEL:27-0030