



～春の住民健診紹介～

こんにちは！暑い日が続いていますね。こまめな水分補給や適度な休憩を心がけエアコンや扇風機を上手に活用しながら、熱中症を予防して元気に過ごしましょう。

今回は6月に行われた春の住民健診をご紹介します。

今年のテーマは **腸活！**



管理栄養士の

“簡単” “美味しい” “健康” レシピ紹介！

貯“筋”度チェック！(60～80才対象)

筋力測定で自分の体の筋力確認！！
転ばぬ先の筋肉！！
※対象年齢以外も測定可能ですので
お声がけください。



秋の住民健診のご紹介

秋の住民健診は10月14・15・16日にあります。締切は8月25日です。
お申込みお待ちしております。

住民健診は無料です！！

商工会ポイントカードに健康ポイント(10こ)付与♡
健康ポイントのことは別号で詳しくご紹介します。



発行:ちっぷつながりサポーター(野原・眞島)
連絡先:役場企画課 33-2111(内線 800)