



～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。



来てね



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)