

骨密度測定

骨量をはかり、骨の強度を
チェック!

いきいき 百歳体操

椅子にすわってできる
筋力を高める体操の実践!

もの忘れ測定

脳健康チェックを行い、
認知症の早期発見の
第一歩に!!

体験できる! 相談できる!

参加費
無料

体組成測定

体脂肪率や筋肉量等、
からだの中を分析!

巡回型健康教室

この教室は各町を巡回して行う健康教室です。

ご自身・ご家族の健康管理のために、
ぜひご参加ください!!

肺年齢測定

見た目ではわからない
肺の健康を知ろう!

お薬相談

お薬手帳を
ご持参ください。

要予約

開催日・会場

9月27日(水)

高宮田園パラッツォ

こころの相談

「眠れない」「最近食欲がない」
等、どんなことでも
ご相談ください。

要予約

たばこ相談

「やめたいけどやめられない」
等、たばこに関することなら、
どんなことでもかまいません。

要予約

時間

測定・相談受付 13:00~14:30

(受付時間内にお越しください)

いきいき百歳体操 14:45~15:30

(14:30までにお越しください)

アルコール相談

「最近飲酒量が増えてきて…」
等、ご本人またはご家族等、お
気軽にご相談ください。

要予約

汁物の 塩分測定

コップ半分程度の汁物を
ご持参ください。

見直そう! 塩分

1食分の食塩量を
確認してみましょう!

申込・問合せ先

安芸高田市 健康長寿課

電話・お太助フォン 42-5633

8:30~17:15 (土日祝は除く)

健康あきたかた 21 展示

減塩食の 試食

ご家庭の味と
比べてみてください。

わが家のみそ汁、
塩分濃度はどうかしら?



昨夜の夕ご飯、
なんだったかしら?