

## 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?