

健康づくりは
自分を知る
ことから★

「からだの元気度測定会」

仕事や家事などに追われて、なかなか運動を始められない皆さん!!

いつまでも元気で過ごすためには、日ごろからの運動習慣が大切です。

運動のきっかけづくりや、日ごろの運動の成果をはかりに、来てみませんか？

筋肉量や体脂肪量、柔軟性などを測定します。結果をもとに、健康運動指導士が改善ポイントを個別にアドバイスします。今年度から託児室を利用できるようになりました。(要予約)

▶日時＝6月19日(水) 午後2時20分～6時20分

6月20日(木) 午前9時20分～午後3時

個別の受付時間は、申込み時にお伝えします。

▶会場＝上三川いきいきプラザ 保健センター

▶内容＝体組成測定、握力・柔軟性測定などの実施。結果説明と助言。

(一人当たりの所要時間40分程度)

▶費用＝無料

▶対象＝18歳以上の町民

▶申込み期限＝5月24日(金)まで(先着順)

▶申込み方法＝

①電話で申込む：健康福祉課成人健康係 ☎66 9 1 3 3

②申込みフォーム：〈託児あり〉 〈託児なし〉



詳しくは、
町ホームページを
ご覧ください



昨年度の様子も
こちらから



▶問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎66 9 1 3 3



職種



株式会社
東昭こすも

河内郡上三川町多功1928-1

人材募集

取引先は大手企業多数！
「高収入」・「将来の安定」そして
「一生モノのスキル」を手に入れてください。

①総合現場管理者

②鉄塔塗装工

③建築塗装工

④プラスト工

昇給年1回、社会保険完備、寮完備、車通勤可

戸建もお見積り無料！

まずはお気軽にご連絡ください！東昭こすも

検索



どうしようくん®

元気アップ栄養教室「CKD」

新たな国民病！？**CKD(慢性腎臓病)**を知っていますか？
成人の8人に1人、高齢者では2人に1人が**CKD**と推測されています

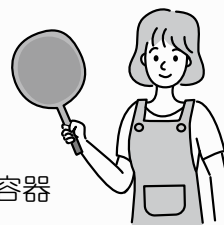


腎臓の機能はいったん低下すると、
もとの状態に戻りにくいと言われています。
初期は自覚症状がほとんどないので、
健康診断を受診して自分の腎臓の
状態を知ることも大切です！

「CKD」を知って、予防しましょう！ CKD予防教室を開催します！

『元気アップ栄養教室』（町食生活改善推進協議会との共催事業）

- ▶日時＝5月28日(火) 午前10時～正午
- ▶場所＝上三川いきいきプラザ
- ▶内容＝CKDについてのミニ講話、調理実習(2～3品持ち帰り)
- ▶参加費＝500円
- ▶持ち物＝エプロン、三角巾、マスク、内履き(スリッパ等)、持ち帰り用容器
- ▶対象者＝町在住で20歳以上の方
- ▶申込み＝5月21日(火)までに健康福祉課 成人健康係へご連絡ください。



▶問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎669133

買取・仲介 どちらでもOK!

無料相談! 致します 秘密厳守! 致します

とちぎ未来開発

栃木市箱森町 36-17 株式会社

お問合せはこちら
0282-24-5687

「ノーブルホーム」

のグループ会社



土地・建物 売ってください!

