

# 出西地区健康まつり

「今年度のテーマ」～おやつのカロリーに気をつけて健康に間食を楽しみましょう～  
皆さまお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

令和8年7月20日 月・祝日

時間 9:30～11:30

場所 出西コミュニティセンター

内容

健康チェックコーナー

バシチェック・骨密度測定

血管年齢測定など

体力チェックコーナー

ロコモチェック、ストレス度チェ

ック、ダーツ、ラダーゲッターなど

食生活チェックコーナー

食品に含まれる塩分、糖分の量

○ フードモデルでチェック

減塩味噌汁の試食

コーナーがあります



主催

出西コミュニティセンター健康スポーツ部・出西健康づくりの会

お問い合わせは、☎72-9204 出西コミュニティセンターまで

.....切り取り✂.....

出西地区健康まつり（健康講演会申し込み書）

申し込み締め切り【7月10日(金)】

健康講演会

9:40～10:40

演題:「食事のエネルギー密度と

健康について」

講師:島根県立大学 健康栄養学科

講師 多々納 浩さん



👉 QRコードから参加

申し込みいただけます

お名前	自治会名または住所	電話番号