

みなさまの健康を引き続きサポートするために、国民健康保険課で実施する事業をご案内します。参加希望の場合は、下記よりお申込みください。

1 気軽にシェイプ運動教室

運動インストラクターと一緒に、楽しく運動する、初心者向けの運動教室です。

運動不足の解消や、健康維持のため日常で取組める運動について、アドバイスを行います。

◇令和6年11月25日（月）：市役所8階大会議室

◇10時～11時10分（受付9時45分～）

2 血管年齢測定会

指先にセンサーを当てて測定します。測定後は、血管の状態に合わせて専門職からアドバイスを行います。

◇①令和6年11月19日（火）：市役所8階大会議室

②令和6年12月18日（水）：市役所8階大会議室

◇以下の時間帯からお選びください

①9時30分②10時30分③11時30分

3 個別相談

専門職から生活習慣のアドバイスが受けられます。

◇会場：市役所1階 国民健康保険課（月～金の開庁日）

◇時間：10時～15時のうち1時間程度

【お申込み・お問合せ】所沢市 国民健康保険課
TEL：04-2998-9131（平日8:30～17:15）

