

つながって げんき！ すっきりボディ講座

参加
無料

レッツ！ウォーキング

令和7年

10月10日(金)
13:00~16:00

会場：都祁保健センター

定員：20名

内容：ウォーキング実践、筋トレ
ストレッチ、健康に関する話



せっかく歩くなら効果的に歩こう。
理学療法士の先生と一緒に体験しましょう！

私の血圧なぜ高い？

令和8年

2月5日(木)
13:00~16:00

会場：月ヶ瀬行政センター

定員：10名

内容：高血圧に関する話、筋トレ、ストレッチ

2月26日(木)
13:00~16:00

会場：都祁保健センター

定員：20名



今回のテーマは高血圧
診療所の医師のお話を聞いて、
体と数値がすっきりするヒントを見つけよう！

【持ち物】 健診結果や血液検査結果、動きやすい服装、室内用シューズ、水分補給できるもの、筆記用具

【申込】 下記へ電話、または専用の申し込みフォームから ➡

(申込期限は1週間前まで。申し込み多数の場合は抽選し、落選者のみご連絡します。)



【お申込み・問い合わせ】 奈良市都祁保健センター(☎0743-82-0341) 月ヶ瀬健康相談室(☎0743-92-0480)

都祁・月ヶ瀬地区のみなさん

検診結果はいかがでしたか？

体も数値もすっきりさせる

ヒントあります！！

