

10月は健康づくり月間です

見逃さないで！ 健診結果のサイン

令和7年度
中央区
健康づくり
セミナー

～血管から始める健康づくり～

健診の結果は、これからの健康づくりに活かすための大切な手がかりです。
特に血圧や血糖、コレステロールなどの数値には、血管の状態を知らせるサインが隠れています。
血管の健康を守ることは、心臓病や脳卒中などを予防し、元気な毎日続けるためにもとても大切です。
この講演会では、健診結果と血管の関係について専門医の先生がお話しし、健康運動指導士による、
ご自宅でも無理なくできる運動もご紹介します。
自分の身体と向き合い、今日からできる健康習慣を始めてみませんか？

講師

健康づくりサポートセンター

センター長・医師

健康運動指導士

いのぐち

井口

たなべ

田邊

とよし

登與志 氏

けいこ

恵子 氏



日時

R7年10月21日(火) 13:30～15:30 (受付13:00～)

場所

舞鶴庁舎 2階 大研修室 (福岡市中央区舞鶴1-4-13)

対象

福岡市にお住まいの方

費用

無料

定員

先着50名

▼申込方法：9/16(火)～10/14(火)の間に電話、
裏面のFAX用紙またはホームページでお申し込みください。

▼申込先：下記のお問い合わせ先へ。

中央区健康づくりセミナーは、
パートナーズウォーク対象
イベントです



ホームページからの予約は
こちらから申請できます。

【お問い合わせ】 中央区保健福祉センター 地域保健福祉課

TEL：092-718-1111 FAX：092-734-1690

悪天候の場合は、イベントが中止・延期となる場合がございます。



令和7年10月21日(火) 13:30~15:30
中央区健康づくりセミナー

「見逃さないで健診結果のサイン！
～血管から始める健康づくり～」

講座申込書 (FAX送信票)

ふりがな ★枠内に必要事項をご記入下さい。	電話番号
名前	年齢 (○をつけてください) ～40歳代 ・ 50歳代 ・ 60歳代 70歳代～
住所	
どのようにこの催しを知りましたか。該当する部分に○をお願いします。 1. 市政だより 2. ちらし 3. 市のホームページ 4. 友人・知人からの紹介 5. その他 ()	

中央区健康づくりセミナーは、パートナーズウォークの
対象イベントです

食べて歩こう! パートナーズウォーク

第1弾:9/1(月)~10/31(金)

健康的な食事を提供する「福岡市健康・食育パートナーズ」登録店や、
市主催等の健康づくりイベントを巡るウォークラリーイベントです。
応募条件を達成した方には、抽選で健康家電などをプレゼント!

詳細はHP
を見てね



主催: 福岡市 問合せ 健康づくり啓発イベント事務局(受託:株式会社annonce) TEL092-771-3166