

上道公民館
令和7年度 社会教育講座
境港ここから！
ニコニコ健康くらぶ
～あなたの血管年齢は何歳？～

一ほっと楽しいひとときと、ためになる健康づくりの時間を一
どなたでも気軽に寄って楽しくお話したり、健康づくりも出来た
りする場です。

一人ひとりが、自分で、健康づくりに取り組める環境を作ります。
みんなで健康寿命を延ばしましょう！

日 時：5月26日（月）10：00～12：00
（申し込み不要 受付は、11：30 まで）

場 所：上道公民館 集会室

内 容：血圧測定・体組成測定・血管年齢測定・健康相談

料 金：無料

用意するもの：健康手帳（持っている方）

服 装：裸足になれる服装

主 催：境港市健康づくり推進課

※2回目は「食べ物編」6/18（水）
3回目は「身体編」7/16（水）

