

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
～姿勢チェック 実施します～

自分の姿勢についてチェックしてみませんか？

介護の原因につながりやすい転倒・骨折を予防するためにも姿勢は大切です。当日は姿勢分析アプリ「シセイカルテ」で、姿勢分析を行います。

お茶を飲みながら、結果について保健師・管理栄養士・運動専門家に相談ができます。

日 時：7月16日（水）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：姿勢チェック・健康相談

料 金：無料

用意するもの：健康手帳（持っている方）

※前回参加した方は、お渡ししたファイル（クリーム色）をお持ちください。

主 催：境港市健康づくり推進課

