



元気っちゃ！みね健康推進事業

元気をつくる買い物イベント！

～健康チェック&食生活ミニ講話つき～

日にち

10月15日(木)

時間

13時00分～14時30分

場所

ザ・ビッグ 2階スペース

対象者

65歳以上の市民 先着 15名

参加者には
カルストさくらギフト券
をプレゼント！

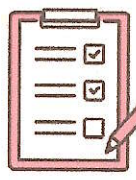


① 健康チェック

簡単な測定を
いくつか用意
しています！



② 食生活を 振り返ろう



普段の
食事の
簡単な
アンケート！

③ ミニ講話

講師：山口県立大学
看護栄養学部
山崎 あかね 教授

食材選びの
コツを
学ぼう！



④ みんなで お買い物♪



同時開催／ 市民どなたでも参加 OK ピンクリボン月間イベント



10月はピンクリボン月間
～乳がんを知って、自分と大切な人を守ろう～

- がん検診啓発
- 明治安田生命 健康測定会
- ・ ベジチェック
- ・ 血管年齢測定



<健康増進課>

こんな人におすすめ！

- ✓ 最近食事が簡単なもので済みがち
- ✓ 1日3食食べないことがある
- ✓ 買い物へ行くのが少しおっくうになってきた
- ✓ 栄養を摂るために何を食べていいかわからない
- ✓ これからも元気に暮らしたい！

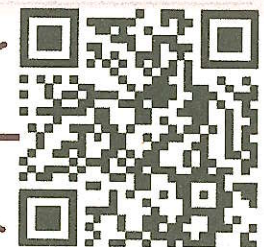
特定健診受診勧奨強化月間イベント

○ 特定健診・歯科健診
啓発



<市民課>

申込みは
右記の QR コードから
または電話にて
申込みください。



申込期限 10月8日(木)

<問い合わせ先>
美祢市地域包括支援センター 0837-54-0138