

健康づくりのつどい

こころ元気！からだ元気！つながれ岡輝！

2月15日(日)10:00~12:30

※受付終了12:00

【内 容】

測 定

- ・血管年齢
- ・骨密度
- ・血压
- ・握力 ほか

食 育

サ ッ ト
SAT

食品模型を使った
食生活チェック

野菜を使った
蒸しパン
の試食
(先着順)

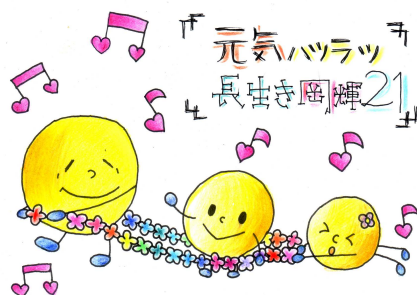
ゆっくり
してね
カフェ

ほか

【会 場】 岡輝公民館 全館

参加費：無料

申込：不要



このチラシに関するお申込み・お問合せ先

岡山市立岡輝公民館

〒700-0865

岡山市北区旭本町 1-80

TEL 086-222-0855

Eメール koukikouminkan@city.okayama.jp

元気ハツラツ長生き岡輝21とは…

清輝・岡南学区(連合町内会、愛育委員会、栄養改善協議会、婦人会、体育協会、民生委員児童委員協議会)、岡南地区社会福祉協議会、北区中央地域包括支援センター、岡山市ふれあい介護予防センター北事務所、福祉交流プラザ岡輝、岡山市北区中央保健センター、岡山市立岡輝公民館および協力団体：岡輝ケアカフェで構成されている「健康市民おかやま21」の理念を実施する団体です。

【お問い合わせ先】 北区中央保健センター
086-803-1265

岡山市では、すべての市民が健康で自分らしく生きられるまちを目指して、平成15年に「健康市民おかやま21」が策定されました。

令和6年度より第3次計画がスタートしており、地域・家族・職域・行政等が力を合わせて、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを推進しています。

