

# 回 覧

日吉地区のみなさまへ

鬼保発第799号  
令和6年9月10日

鬼北町長 兵頭誠亀



## 健やか教室のお知らせ

爽秋の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、下記の日程で健康学級を開催します。鬼北町では高血圧対策として減塩を提案しています。定番おかずが減塩になったらどうなるのかを体験しに来られませんか？

ご近所お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。



### 記

1 日 時 令和6年**9月25**日(水) 10時~12時30分

2 場 所 日吉保健センター

3 内 容 ① INBODY で自分の身体の成分をみてみよう  
② 調理実習 『定番おかずをおいしく減塩するコツ』

4 参加費 1人 400円

5 持参物 エプロン、三角巾、健康手帳

InBody 270



INBODY は体成分分析装置です。筋肉量や体脂肪量、身体を構成する基本成分の体水分、タンパク質、ミネラルなど、見かけや体重では分からない身体の成分について調べるものです。

参加を希望される方は、日吉支所保健師までご連絡ください。

申し込み締め切りは9月20日(金)とさせていただきます。

◎お問い合わせ先◎  
保健介護課 保健係(日吉支所)  
保健師 中濱 好美  
☎44-2211