専門スタッフがあなたの健康づくりをサポートします！

生活習慣改善支援プログラム（国保保健指導）
＆ マチナカ・カラダ相談会

無料で受けられる



こんな方におすすめ！

- ✓ 健診で血圧や血糖値が気になった
- ✓ お腹周りが気になってきた
- ✓ 健康づくりを始めたい
- ✓ 専門家に相談したい

当日受けられること

どちらも **無料** で受けられます！

事前予約制 生活習慣改善支援プログラム（国保保健指導）

保健師・管理栄養士が生活改善をサポート！

・食事の改善
・運動の始め方
・体重管理
・血圧対策　など



予約不要 マチナカ・カラダ相談会

気軽に測定＆相談！

・脳年齢測定
・健康アドバイス





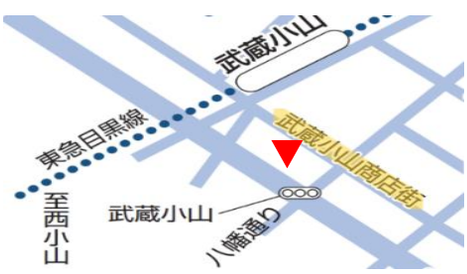
※測定できる機器は変更になる場合がございますのでご了承ください。

※国保保健指導は別日にもご予約いただけます。お気軽にお申し込みください。

開催日時

11月5日（木）

16:00 ～ 20:00



会場

武蔵小山パルム商店街
パルム会館 1階
（品川区小山3-23-5）

アクセス

●電車でお越しの場合
東急目黒線 **武蔵小山駅**改札を出て左側のエスカレーターで地上へ出ていただくと斜め右方向に商店街の入口があります。

●バスでお越しの場合
「小山三丁目」「武蔵小山」「武蔵小山駅」のいずれかで下車いただき徒歩すぐです。

選べる健康応援グッズ※

選べる！参加特典 10コース

コース 例）「 間食、やめなくてOK！ ヘルシー間食セット 」



他のコースについてはこちら

※国保保健指導 初回面談実施者が対象です。コース商品は変更されることがあります。