

健康って、ちょっとしたコツで変わる！

ヘルスアップ セミナー

気になる体の変化、姿勢と代謝から見直そう！

未来の自分のために、
今できることから
はじめよう！

運動不足を感じている人、
体型が気になり始めた人、
楽しく健康習慣を始めたい人におすすめです！

2026
12.4(金)

AM9:30~12:00



会場 防府市保健センター



定員 30名



参加費 500円

【対象】

防府市内
在住・在勤者

【対象年齢】

18歳～64歳

こんな内容をお届けします！

身体を整える
運動やストレッチ



自宅でも簡単にできる！
体を動かすコツを紹介♪

バランスの良い
食事の取り方



食事のバランスや
選び方のポイントを解説！

野菜たっぷり
ヘルシーランチ付き



おいしくてヘルシーな
ランチで楽しい時間を♪

参加者特典！



- ・骨密度測定
- ・健康ファイルプレゼント

Message

健康は、キレイも元気も叶える近道！
一緒に楽しく学んで、毎日をごきげんに過ごしましょう♪

お問合せ
申込

お電話または右記の二次元コードよりお申し込みください。

防府市保健センター(健康増進課):防府市鞠生町12番1号
TEL:0835-24-2161 平日8:30~17:15

▼申込二次元コード

