

体にいいこと何か始めてみませんか！
Let's Try!!

7月～10月

健康チャレンジ月間 開催中

申込みおよび問合せ先 健康課 ☎94-0053

まずは健診を受けることからでも OK! がん検診、健康診査、歯周病予防健診など、この期間にぜひ受けましょう！

おおぐち健康マイレージに参加しよう！ ～健康とお得を一緒にゲット～

日ごろの運動不足や気になる健康診査の結果…。「疲れがとれない…」「なんかだるい、スッキリしない…」その不調、健康マイレージにチャレンジしてみませんか？

<LET'S チャレンジ>

※最大3つまで登録可

1. 健康づくりの目標を決める（アプリの場合は目標を登録する）
2. 健康づくりに取り組んで、ポイントを貯める
3. 『まいか』をゲットする
4. 『まいか』を協力店で使う

お得

こんな目標はいかが？

- ★1日に7,000歩、歩きます！
- ★毎日、野菜を5皿食べます！
- ★休日も、早起き・早寝します！

県内の協力店で『まいか』を提示するとお得なサービスが受けられます。

（例）対象商品を〇%割引、ドリンク1杯サービス、粗品プレゼント、
ゴルフ打ちっ放し入場料〇円割引、トレーニングセンター無料体験

参加方法 参加方法は2通り。①紙シートまたは ②アプリ「あいち健康プラス」



▲iPhone



▲Android

けんこう

健幸講座

場所 健康文化センター1階 機能回復訓練室

対象者 大口町にお住まいの方



参加費無料

日にち	時 間	内 容
7月8日(水)	①午前9時から ②午前10時から	理学療法士が教える自律神経セルフケア講座 ～1日5分で疲れ・痛み・不眠を整える習慣～
23日(木)	①午後1時から ②午後3時から	アロマセルフケア講座 ～香りが引き出す 自分らしさを取り戻す時間～
8月5日(水)	①午前10時30分から 11時15分 ②午後1時50分から 2時35分	大人のための体力チェックチャレンジ！ ～全身筋力・柔軟性・バランス力・歩行能力をチェックしよう～ 健康運動指導士のワンポイントアドバイス付き 講師 健康運動指導士 持ち物 動きやすい服装・水分補給用の飲み物 申込み期間 7月4日(土)から28日(火)
夏休みチャレンジ講座と同時開催！		
健康測定会も同時開催！		
◆体組成測定 …体の筋骨格量の分布、体脂肪量を計測		
 要予約 1階 栄養指導室		
○血管年齢測定 …血管の老化度を測定 ○ベジチェック® …推定野菜摂取量を測定 ○最終糖化産物測定 …過剰摂取した糖やたんぱく質を測定		
予約不要 1階 コピー		
9月9日(水) 女性限定！	女性の変化期をのりきる健幸講座 ～からだところをととのえるセルフケア～	詳細は広報8月号に掲載