

めざせ健康長寿

みんなで運動 みんなで減塩

開催日 ※各日とも同じ内容で実施します

- ① 2018年 **10月23日** (火) 会場:中地区公民館5階 ホール
- ② 2018年 **11月14日** (水) 会場:木戸コミュニティセンター2階 集会室
- ③ 2018年 **11月20日** (火) 会場:石山地区公民館4階 ホール

時間 各回 午前**9時30分** ~ **11時30分**

定員 各回 先着 30名 **参加費** 無料



血管年齢&骨密度測定

あなたの健康度が分かる!
血管年齢や骨密度を測定して体の状態をチェックしましょう

第1部 体操

座ってもできる簡単な運動で心も体もスッキリ!

- ・脳トシ
- ・体しゃっきり体操 など

講師:新潟市運動普及推進協議会東支部

第2部 講話

「運動・減塩・健診受診」で健康長寿を楽しみましょう



講師:東区役所 健康福祉課

第3部 減塩食体験

減塩みそ汁でみんなで美味しく健康に!

皆さんで食事をしながら交流します♪



講師:新潟市食生活改善推進委員協議会東支部

★ 希望される方は、ご家庭のみそ汁の塩分濃度をお測りします

申し込み 下記問い合わせ先まで、電話もしくは窓口で、氏名・住所・電話番号・申込会場 (①~③)をお知らせください。

	会場	申込締切日
①	中地区公民館	10月16日(火)
②	木戸コミュニティセンター	11月7日(水)
③	石山地区公民館	11月13日(火)

問い合わせ先 東区役所地域課(43番窓口) ☎ 025-250-2110

アクセス

公共交通機関の利用が
オススメじゃ



東区公認キャラクター
東区応援団長 ぬたりん

【中地区公民館】

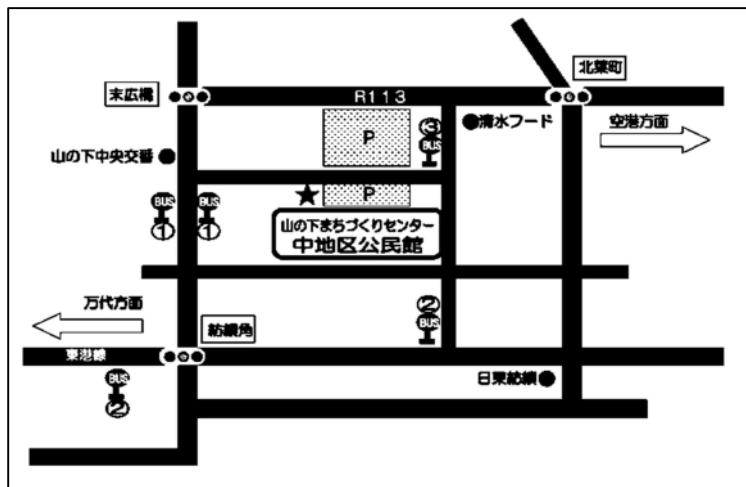
＜所在地＞ 東区古川町4-12
(山の下まちづくりセンター併設)

＜路線バスご利用の場合＞

- ◆臨港線、空港・松浜線「末広橋」下車
徒歩3分
- ◆河渡線「紡績口」下車 徒歩7分

＜東区バスご利用の場合＞

- ◆河渡ルート「山の下庁舎前」下車
徒歩1分



【木戸コミュニティセンター】

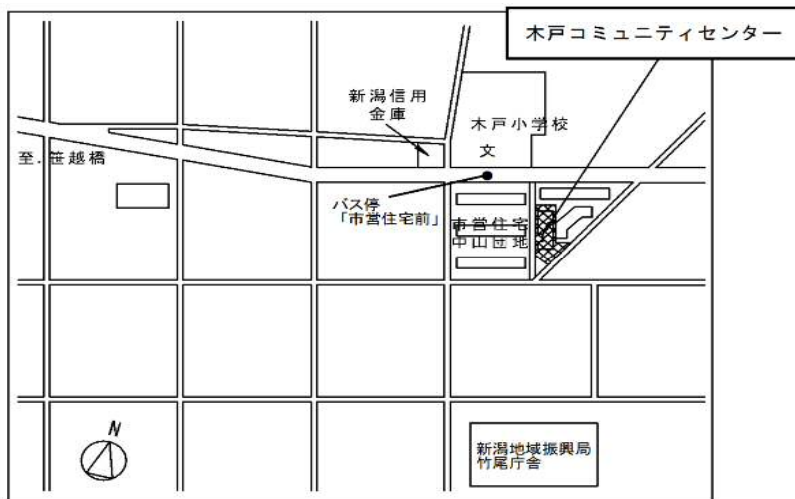
＜所在地＞ 東区中山4-2-6

＜路線バスご利用の場合＞

- ◆はなみずき線「市営住宅前」下車
徒歩1分

＜東区バスご利用の場合＞

- ◆河渡ルート「市営住宅前」下車
徒歩1分



※木戸コミュニティセンターには駐車できませんので公共交通機関をご利用ください

【石山地区公民館】

＜所在地＞ 東区石山1-1-12
(石山地区センター内)

＜JRご利用の場合＞

- ◆信越本線「越後石山駅」下車
徒歩10分

＜路線バスご利用の場合＞

- ◆石山線「石山出張所前」下車 徒歩1分
- ◆亀田・横越線「盲学校入口」下車
徒歩2分

＜東区バスご利用の場合＞

- ◆紫竹・江南ルート「石山出張所前」下車 徒歩1分

