

いつまでも、若々しく、元気に暮らすため、
自分の健康について考え、取り組んでみませんか！

八幡台健康講座

- ・日程 ① 10月6日（火） ② 11月11日（水）
③ 12月9日（水） ④ 令和9年1月13日（水）
- ・時間 午前9時30分～午前11時30分
- ・対象 八幡台小学校区在住の成人（先着30名）
- ・費用 300円（連絡用葉書代）



【お申込み/お問合せ】

八幡台地域交流センターまで電話か、直接窓口でお申込みください。

☎ 0438-36-4010 受付期間：7/13（月）～9/11（金）

10月



① 「自分の生活習慣を見直そう」

～健康診断や健康測定の結果をもとに、
自分の改善目標を立ててみよう～

11月



② 「フレイルの予防と対策」

～若さと元気を保つために！
口腔（嚥下）機能と骨の健康～

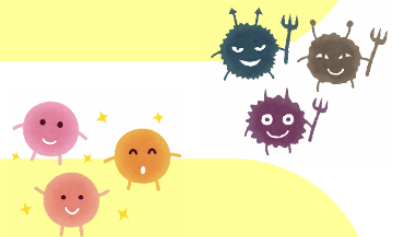
12月



③ 「生活習慣病と毎日の食事」

～血管をきれいに、怖～い、悪玉コレ
ステロールと中性脂肪にご用心～

1月



④ 「健康寿命を延ばそう」

～各自の実践をふりかえり、効果や課題
を確認し、継続的な取組に繋がります～

※ 各テーマに応じて、毎回健康測定を行います（血圧、らぶBody、ベジミル、骨ウェーブ、健口くん）。

※ 直近の健康診断や健康測定の結果をお持ちの方は、初回時にご持参ください。

主催：八幡台地域交流センター（木更津市八幡台4-2-1 ☎0438-36-4010）

協力：木更津市健康づくり部健康推進課・八幡台小学校区まちづくり協議会（福祉部会）