

## 保健師さんだより

「コレステロールや中性脂肪の値が気になる。」「生活習慣に気を付けたいけど、何をすればいいかわからない。」という方必見！脂質異常症を予防するための運動、食事のポイントについて学びませんか？

【日 時】2月28日（水）10時～12時（受付開始9時30分）

【場 所】 山口市保健センター 1階 集団検診室  
（山口市糸米二丁目6番6号）

【対 象】 市民30名程度 （要申込、先着順）

【内 容】 「脂質異常症について知ろう！」

講師：市保健師

「血液ドロドロを防ぐための運動のコツ」

講師：健康運動指導士 澄川絵里奈氏

「脂質と上手に付き合うための食事」

講師：市管理栄養士

【参加費】 無料

【申込み】 2月27日（火）までに電話、  
二次元コードから

【持ち物】 運動できる服装と靴、タオル、  
水分補給用の飲み物、筆記用具

【申込み・問い合わせ】  
市保健センター

（TEL：083-921-2666）



↑二次元コード