

無料
予約不要

あなたのカラダ、まるわかり！ 体組成測定&健康セミナー

対 象

18歳以上の市民

健康ポイント事業
(エンジョイhealthなすしおばら)に
参加中の方は1回の参加につき50P付与

内 容

- ・体組成測定 ※ペースメーカーなど医用電気機器を
装着されている方は測定できません。
- ・健康セミナー



詳しくはこちら

日時・会場

受付時間 13:30~15:30

◆健康セミナー開催時間 ※①・②は同じ内容

①13:50~14:10 ②14:30~14:50

単発参加OK！
土曜開催日あり

第1回

令和7年

9月17日(水)

那須塩原市図書館みるる
サクシード・ツグナラホール

健康セミナー

体組成測定結果の見方
健診結果と生活習慣病

* 健診結果をぜひお持ちください



第2回

令和7年

10月25日(土)

西那須野保健センター

健康セミナー

体を動かしヘルスアップ！
筋トレ実践編

* 動きやすい服装でお越しください



第3回

令和7年

11月29日(土)

那須塩原市図書館みるる
サクシード・ツグナラホール

健康セミナー

体を動かしヘルスアップ
ウォーキング実践編

* 動きやすい服装でお越しください



第4回

令和7年

12月25日(木)

西那須野保健センター

健康セミナー

生活習慣病を予防する
食生活



自分のカラダを見える化してみませんか？

◆問い合わせ先

那須塩原市健康増進課 TEL 0287-63-1100 FAX 0287-63-1284