健康長寿のまち　しばた　　まちなか保健室



参加特典

●にいがたヘルスポマイレージ100ポイント（合計300ポイント）

●減塩グッズをプレゼント

日程　全3回 1月13日、20日、27日（いずれも水曜日）

時間　午後1時30分 ～3時00分（受付1時00分～）

※受付時に体調確認をしますので時間に余裕を持ってお越しください。

会場　健康長寿アクティブ交流センター　きやり館　2階　多目的ホール

※お車をご利用の方は市役所第3駐車場または第4駐車場へのご駐車をお願いします

対象　医師から運動を制限されていない**64歳以下の市民で体重増加や健診の検査数値が気になる方**

内容　自宅でできる筋力トレーニング、ストレッチ、ウォーキング

管理栄養士による食事のミニ講話（1・2回目）、個別の運動・食事プランの作成

持ち物　内履き、タオル（運動で使用）、飲み物、スマートフォン（お持ちの方）

申込方法　電子申請　　お申込みはこちらから

申込期間　令和8年11月10日（火）～12月28日（月）まで

問合せ先：新発田市健康推進課　地域保健第2係（市役所本庁舎2階）　☎28-9213