

令和7年10月9日

町内の皆様へ

健康保健部部长 嶋村 玲子
下米内町内会会長 松本 範雄

体組成計で健康チェック

日時: 11月6日(木)

AM 10:00~12:00

この間いつでもどうぞ

約15分から 説明を受ければ30分くらい

場所: 山岸老人福祉センター 集会室

駐車場は運動場の道路側1列に

参加賞 アルファ米 1パック (非常食として有名な)

※ 自分の健康に気を付けるとともに、

盛岡市の健康増進のデータに協力してみませんか ※

市の保健増進課では市内各センターで家庭用より複雑なタニタの体組成計を使って、体脂肪率、筋肉量、体内年齢、脚点など多項目にわたって計測して、希望者には表を見ながら保健師さんが説明をしてくれます。

山岸地区では年に三回 山岸4丁目の山岸地区活動センターで行っていますがちょっと遠いので、今年で三回目になりますが、下米内のセンターにも来てもらっています。せっかく近くですので、どうぞ気軽に寄ってみてください。無料です

☆ 最近の線状降水帯の雨や避難訓練のこと、これからある婦人部の災害のについての講演。いつ自分にとという危機感 (ある人も) 増えていると思います。そういう時に軽くて保存期間も長い便利なアルファ米を一度試してみませんか。

今年は非常食として有名なアルファ米を参加した方にお配りします。