

高めのコレステロール



改善セミナー

食事や運動のコツをご紹介します！

令和7年

2/26 (水)

- 9:30~11:30
(受付・測定開始 9:00~)
- 山口市保健センター 集団検診室
(山口市糸米二丁目6番6号)

~内容~

健康チェック 体組成測定・血管年齢測定

「脂質異常症について知ろう！」 講師：市保健師

「LDLコレステロールを下げる食事術」 講師：市管理栄養士

「自宅で実践！簡単エクササイズ」 講師：山内康平先生
(理学療法士)

定員 山口市民 30名 **要予約・先着順**

(コレステロール、中性脂肪が気になる方)

持参物 タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具

動きやすく、裸足になれる服装でお越しください！

参加費 50円 (保険料含む)

申込期間：2/12~2/25

【申し込み・問い合わせ】

申し込みは、電話または、二次元コードから

山口市健康増進課 TEL：083-921-2666

FAX：083-921-2672

