

# 健康チェック・健康相談会



健康でいきいきとした毎日を過ごすために、日頃の生活習慣を振り返ってみませんか？  
保健師や管理栄養士があなたの健康づくりをサポートします！

2月

## プラス10がコツ！ 活動量アップ大作戦

### ☆運動講話・実技コーナー

健康運動指導士による「室内でできるストレッチ&筋トレ」

☆体組成（筋肉量・脂肪量）測定

☆保健師・管理栄養士による健康相談

など



🌱 **日 時** （同じ内容ですので、いずれかの日にちでご参加ください）

令和8年**2月4日**（水） 受付時間：**13時～15時**

令和8年**2月5日**（木） 受付時間：**9時～11時**

※受付時間内に会場へお越しください。

🌱 **場 所** 山口市保健センター

（山口市系米二丁目6番6号）

🌱 **対 象** 山口市民で健康づくりに関心のある方  
健康診査結果について相談がある方 など

🌱 **料 金** 無料

🌱 **持参品** 各種健康診査結果（お持ちの方）

申込  
不要



#### 参加にあたっての注意事項

- ・体組成測定をご希望の方は**裸足になれる服装**でお越しください
- ・体調の悪い方は参加をご遠慮ください

#### 【問い合わせ先】

山口市保健センター健康増進課

TEL 083-921-2666  
FAX 083-921-2672