

# 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

(山口市糸米二丁目6番6号)

申込  
不要



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)

**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