

# ライフスタイルを変えるヒントを学ぶ！ 脂質異常症予防セミナー

朝起きてから寝るまでの1日の生活習慣を振り返りながら、どのタイミングでどのような食事、運動を心がけていけば良いか、市保健師や市管理栄養士、健康運動指導士から学べる講座です。

その日から実践できる健康づくりのポイントをマスターしましょう。



日時

令和8年2月27日(金) 13時30分～15時30分(受付:13時～)



場所

山口市保健センター 1階 集団検診室(山口市糸米二丁目6番6号)



対象

山口市民30名程度(中性脂肪やコレステロールが気になる方)※要予約、先着順



内容

講話「脂質異常症予防のキホンを知ろう！」

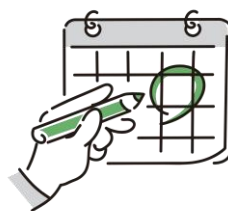
講師:市保健師

講話「脂質の摂り方を見直して、新しい食生活をスタート！」

講師:市管理栄養士

講話・実技「“ここならできる”を発見して、脂質改善エクササイズ！」

講師:健康運動指導士 澄川絵里奈 氏



持参物等

飲み物、タオル、筆記用具、健診結果(お持ちの方)  
動きやすい服装でお越しください



参加費

50円(保険料を含む)



申込  
問い合わせ先

2月26日(木曜日)までに電話または  
二次元コードから申込

山口市健康増進課  
TEL:083-921-2666  
FAX:083-921-2672

