

第4回

「あらかまき町ふれあい・いきいきサロン」への おさそい

日時： 9月 20日（水）

10:00～11:30頃まで

場所： 荒牧町公民館

内容： いきいき健康教室

— 高齢者の健康指導・健康相談 —

講師： 前橋市保健センター

健康増進課 保健師

町田 奈穂子 氏

市民の目標
『健康寿命の延伸』

The infographic features a central illustration of a group of people in a park. Surrounding this are seven rounded rectangular boxes, each containing an icon and text:

- 栄養食生活 (Nutrition and healthy eating)
- 運動 (Exercise)
- たばこ (Tobacco)
- アルコール (Alcohol)
- 休養こころの健康 (Rest and mental health)
- 健康診査 (Health checkups)
- 歯と口の健康 (Dental and oral health)

あらかまき町ふれあい・いきいきサロン実施委員会