

おおいた健診センター主催

サロンで健活

当センターでは健診と栄養・運動講座を組み合わせた教室を実施しております。
サロンの仲間と一緒に健診しながら健康について楽しく学びませんか？

実施期間：2023年10月～2024年3月

※実施人数、日程についてはお問い合わせください

健活とは：健康維持を目的とした活動のことです

健康を**知る!** ……健康診断で健康状態をチェック

健康を**作る!** ……栄養講座・運動講座で健康づくりの知識を習得

健康を**続ける!** ……日常生活やサロン活動に健康づくりを組み込み、習慣化

● 当日のスケジュール

サロンへお迎え …… ※朝食を9:30までにすませ、
その後は水・お茶以外の飲食をしないようにしてください。

13:00 おおいた健診センター着
健康診断
健康ランチ & 栄養ミニ講話

14:15 運動講座 & 実技指導

14:45 健診センター発 サロンへお送り



● 費用

送迎 …… 無料

運動講座 …… 無料

栄養講座 …… 無料

健診

…… 受診券に記載のとおり
その他は**実費**

健康ランチ

…… **500円**

※市民健診・特定健診・
定期健診程度の健診を
必須とします

● お申し込み・お問い合わせ先



おおいた健診センター

TEL: 097-569-2211

センター所在地 大分市 大字宮崎1415番地 ※国道10号線沿い 主な近隣施設：アルメイダ病院等