

H29年度版 ~健康づくりを応援します~

健康推進課では、健康づくりを応援する教室や相談会を行っています。ぜひ、ご活用ください。

かしわざき
健康ポイント制度
対象事業
ポイント取得期間
H29.5.14~
H30.1.31

全て「かしわざき健康ポイント制度」の対象事業です
★あなたの健康づくりがポイントになります！
★元気館やコミュニティセンター等で「健康ポイント手帳」を申請してください。
★たくさんの事業に参加してポイントを貯めよう
貯めたポイント数に応じて特典になります。

歯の健康展

6月25日(日)開催!

歯の無料健診・相談、専門家による歯みがき指導、おやつを試食もあります。

CKDセミナー

9月3日(日)開催! 産業文化会館
慢性腎臓病市民セミナーです。

元気館健康まつり

9月30日(土)開催!
健康に関する体験や情報がたくさんあります。

健康みらい柏崎21 第5回健康づくり標語(一般の部)
健診を受けてわかった ありがたさ

食生活や栄養について心配な方へ 栄養相談会



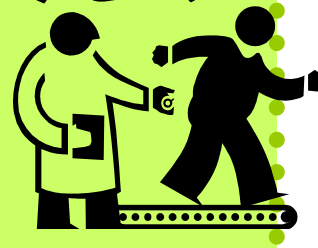
ご自身やご家族の健康的な食事について、管理栄養士が個別にご相談に応じます。

【要予約・無料】

(栄養と運動の両方に参加希望の場合は予約時にご相談ください)

- ◆とき：毎月 第4金曜日
9時~10時、または
10時30分~11時30分
- ◆ところ：柏崎市元気館
- ◆持ち物：最近の健康診断結果がありましたらお持ちください。

メタボ改善のための 運動相談会



運動方法や運動の妨げとなる腰痛・膝痛の対処方法など、理学療法士が指導いたします。

- 4月28日、5月26日、6月23日、
7月28日、8月25日、9月22日、
10月27日、11月24日、12月22日
1月26日、2月23日、3月23日

歯科健康相談

【予約不要・無料】

- ◆とき：4月6日(木)、5月18日(木)、7月27日(木)、12月7日(木)、
平成30年 1月18日(木)、3月15日(木)
- ◆受付時間：13時30分~15時30分
(時間内で随時受け付け)
- ◆ところ：健康管理センター

歯科医師・歯科衛生士が個別に対応いたします