

完全予約制！

R7年度

マイヘルスプラン



日頃の健康・運動への悩みはありませんか？

専門のスタッフ（スポーツトレーナー・保健師・管理栄養士）が
個別であなたに合った健康・運動プランをご提案します！

健診結果の
見方が
知りたい！



健康相談
（保健師）

自分に合った
食事が
知りたい！



栄養相談
（管理栄養士）

自分に合った
運動を
知りたい！



運動相談
（秋篠トレーナー）

日 程：9時00分～12時00分

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
11日 （金）	16日 （金）	20日 （金）	18日 （金）	22日 （金）	19日 （金）	17日 （金）

対 象 者：小学生～74歳までの方
※小学生は上記の日時のみ利用可能です。

場 所：南牧村ヘルスアップステーション

持 ち 物：飲み物、タオル、健診結果（持っている方）
※運動をする方は、動きやすい服装でお越しください

参加費

無料

予約方法：参加したい日にちの前日までに役場住民課保健師・栄養士へ電話にて予約

注意事項：

- ・ 通院・内服されている方は医師による指示を確認してください。
- ・ ヘルスアップステーションの利用が初めての方は、登録が必要です。
（ヘルスアップステーション利用料：半年1000円は自己負担）



【お問い合わせ先】

南牧村役場
住民課 保健師・栄養士
TEL：96-2211

