

共催：緑区健康課

協力：明治安田生命



11/29 (金)

10:00 ~ 12:00

(30分毎の予約制)

野菜足りてる？

ベジチェック &

手のひらで簡単測定！  
(皮膚のカロテノイド  
量を測定します)

管理栄養士と保健師  
に相談ができます！  
フレイルチェックで  
自身の健康を見直そう

健康相談

申込時に  
希望の時間をお伝えください  
① 10:00 ~ ② 10:30 ~  
③ 11:00 ~ ④ 11:30 ~



対象：千葉市に住所を有する60歳以上の方  
定員：各枠8名ずつ、合計32名 **【要申込・先着順】**  
申込：11/10(日)9:30 ~ 窓口、TEL、FAXにて受付

土気いきいきセンター



JR外房線 土気駅から徒歩5分



土気いきいきセンター

千葉市緑区土気町1634 (市民センター内)  
TEL (043)205-1000 FAX (043)205-1001