活き活き健康通信

回　覧

９月は　健康増進普及月間　です

１に運動

２に食事

しっかり禁煙

最後にクスリ

秋空の下、イベントやスポーツ、行事に積極的に参加して、

日頃の運動不足を解消しましょう!!

健康増進普及月間とは

健康に対する国民一人ひとりの自覚を高めて、

健康づくりの実践を促進していくことが目的です

＊年代別運動教室の参加募集は広報誌をご覧ください＊

瑞穂市役所　健康推進課　℡０５８-３２７-８６１１