

人生100年時代！戸畑図書館100周年！

戸畑区役所×戸畑図書館

図書館

健康サロン

戸畑区役所保健福祉課のみなさんによる健康チェック・相談会です。

今月は... **高血圧予防特集！**



参加費
無料

令和7年9月3日(水)

10:00 ▶ 11:30

会場 **戸畑図書館 1階 セミナー室**

- ✓ **塩分チェックシート**
(塩分摂取量のチェック)
- ✓ **血圧測定・健康相談**
- ✓ **体組成測定**
(筋肉の質と量のバランス・
推定骨量・内臓脂肪等)
- ✓ **フードモデルの展示**



※ペースメーカーの方は体組成測定ができません
※体組成計は裸足で測定します
※順番にご案内しますが、タイミングによってはお待ちいただくこともございますので予めご了承ください

その他、適塩味噌汁の
試飲もあります！



📢 次回開催予定： **11月5日(水)**
フレイル予防！ 詳しくは次回のチラシをご確認ください

お問合せ

北九州市立戸畑図書館
☎ 093-871-3464

お申込不要
時間中いつでもご参加
いただけます