

健康に関するお役立ち情報発信



～やってけさいん♪ 健康づくり～



自宅でもできる簡単なストレッチや
脳活体操、手ぬぐいを使った運動など、
楽しく身体を動かしてレッツ！健康♪

管理栄養士考案の減塩レシピや
簡単ずぼらレシピなど、手軽に
作って美味しく食べてレッツ！健康♪



★★視聴方法★★
【健康づくりチャンネル】で
検索またはQRコードを
読み込んでご覧ください



※お持ちの携帯電話が読み込みに対応していない場合もあります

お問い合わせ先

仙台市シルバーセンター（いきいき健康係）

電話：022-215-3194（土日祝日を除く9時～17時）

仙台市健康増進センター（健康推進係）

電話：022-374-6661（月曜日を除く9時～17時）