

Health Information

練馬区健康部の事業をご紹介します



お子さんと
楽しく遊びながら
健康アップを

子育てママの シェイプアップ体操

健康と食生活に関するお話と、
家でも気軽にお子さんのできる
運動のご紹介をします。

H29 2/15(水) 10:00-11:30

[場 所] 石神井保健相談所

[対 象] 0歳児と母親

[講 師] 加藤有里(健康運動指導士)

[定 員] 先着 25組

[受 付] 練馬区報掲載日から開始
※1月11日号を予定

[申込方法] 電話申込み

石神井保健相談所 ☎3996-0634

安心をいつもそばに あなたを守るお薬手帳

お薬手帳は薬の重複投与の防止や
飲み合わせのチェックに役立ちます。

また、災害時や旅先で具合が悪く
なった際も、薬の特定が容易になり
便利です。無料の電子版お薬手帳
アプリも様々なものが提供されて
います。スマートフォンをお持ちの方
は、専用アプリをダウンロードして
電子版お薬手帳を活用しましょう！

[問合せ先]生活衛生課医務薬事係

☎5984-1352

もう、アプリのダウンロードはお済みですか？

eお薬手帳ダウンロードサイト



Androidを
ご利用の方は
こちらから▶



iOSを
ご利用の方は
こちらから▶



日薬版電子お薬手帳(日薬eお薬手帳)
公益社団法人 日本薬剤師会

恋をするように健康を考えてほしい

健恋7係

「健恋7係」とは、様々な切り口
から、健康づくりを伝える練馬区
健康部広報戦略プロジェクト
チームです。今年度は、30、40
歳世代(アラサー・アラフォー)
を対象に企画を準備中です。

自分+αを
生きていく

ていねいに、つよく、やわらかく

アラサー・アラフォー
男性の皆さん！

お料理デビューしませんか？

男子料理部が始まります！

詳細は、平成29年3月頃に
ホームページやツイッター等で
お知らせします。

開催日時(予定)

H29 5/27(土)11:00-13:30

練馬区
料理男子部

発行日 平成29年1月11日

発行者 練馬区健康部広報戦略
健恋7係プロジェクト

写真提供 練馬区写真部

次号は平成29年春頃発行予定です。

For around 30, around 40
健康レター

2017 VOL.01
TAKE FREE



最近疲れやすくなった？
握力筋力
大切なのは運動を〇〇すること

アラサー・アラフォーのための
身体の「コンディショニング」講座
疲れはその日のうちに。目・肩・首のセルフケア編