

健康運動推進員対象

健康セミナーのご案内

健康運動推進員対象とした健康セミナー（平成 30 年 7 月～9 月）の日程および講習内容をご案内いたします。皆さまのご参加をお待ちしております

	日付	時間	場所	内容	区分	担当
7月	4日(水)	13:00 ～ 13:30	会議室	知っておきたい！ スポーツ豆知識	運動	寺西
	27日(金)		会議室	姿勢改善のポイント	運動	鵜飼
8月	1日(水)		会議室	ストレッチング の重要性	運動	久保田
	31日(金)		会議室	知っておきたい！ 応急手当	運動	寺西
9月	12日(水)		会議室	気をつけたい！ 食生活	栄養	竹島
	28日(金)		会議室	器具を用いた トレーニング方法	運動	久保田

●費用：無料

●申込方法：参加申込書に必要事項をご記入のうえ、施設受付にてお申し込みください。なお、電話でのお申し込みも可能です
※出欠を変更する場合には、施設受付または担当鵜飼までお知らせください

※内容は変更になる場合があります、予めご了承ください



公益財団法人体カづくり指導協会
袖ヶ浦健康づくり支援センター

『当法人の個人情報保護方針に基づき個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます』

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12
TEL.0438-64-3200
www.tairyoku.or.jp/



Gauland
ガウランド

D-1806HF-0032

「健康運動推進員対象 健康セミナー」参加申込書

日付	内容	出欠(どちらかに○)
7月 4日(水)	知っておきたい！スポーツ豆知識	出席 ・ 欠席
7月 27日(金)	姿勢改善のポイント	出席 ・ 欠席
8月 1日(水)	ストレッチングの重要性	出席 ・ 欠席
8月 31日(金)	知っておきたい！応急手当	出席 ・ 欠席
9月 12日(水)	気をつけたい！食生活	出席 ・ 欠席
9月 28日(金)	器具を用いたトレーニング方法	出席 ・ 欠席

運動・栄養等に関する疑問があればご記入ください

名前 _____