

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 1～3 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
1 月	17 日(水)	13:00 ～ 13:30	会議室	健康長寿とは	保健	寺西
	26 日(金)		会議室	自宅でできる 介護予防体操Ⅰ	運動	鵜飼
2 月	7 日(水)		会議室	ウォーキングで健康 増進	運動	久保田
	23 日(金)		会議室	自宅でできる 介護予防体操Ⅱ	運動	鵜飼
3 月	14 日(水)		会議室	生活習慣病と食事	栄養	竹島
	23 日(金)		会議室	ヨガ呼吸法	運動	鵜飼

●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



公益財団法人体力づくり指導協会
袖ヶ浦健康づくり支援センター

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



Gauland
ガウランド

『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』

D-1711HF-0072

「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○)
1 月 17 日 (水)	健康長寿とは	出席 ・ 欠席
1 月 26 日 (金)	自宅でできる介護予防体操Ⅰ	出席 ・ 欠席
2 月 7 日 (水)	ウォーキングで健康増進	出席 ・ 欠席
2 月 23 日 (金)	自宅でできる介護予防体操Ⅱ	出席 ・ 欠席
3 月 7 日 (水)	生活習慣病と食事	出席 ・ 欠席
3 月 23 日 (金)	ヨガ呼吸法	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 _____