

2021年度健厚マイスター講座



健康づくりに役立つミニ講座、令和3年、6月から開講します。

話を聞いて「できること」をみつけて、即チャレンジしませんか。

講座は毎回違うテーマで年5回開講！！

講演だけでなく食事のワンポイントアドバイスや健康チェックなど

楽しく♪元気に♪健康づくりのお手伝い。

お友達を誘ってぜひご参加ください。

3回以上のポイントで、ドックオプションに利用できるクーポン券も
ゲット！（利用期間限定あり）。事前予約制のためお申込みお早めに。



6月

2021年6月12日(土)9時半受付～11時半まで

eye

『愛してあなたの目～眼を大切に～』講師:視能訓練士



8月

2021年8月21日(土)

『検査のいろは～がん検診編～』

10月

2021年10月9日(土)

『心と身体の抵抗力を高めよう』

～フレイル編～



12月

2021年12月11日(土)

『イキイキ脳活でLet's若返り』



4年
2月

2022年2月12日(土)

あんべ

『血圧よか塩梅講座～減塩と血圧～』

主なスケジュール

9:30～健康チェック

10:05～テーマの話

担当:視能訓練士、理学療法
士、放射線技師、保健師など

10:45～食事ワンポイント
レッスン

11:10～健康体操など

※内容は変更されることがあります

受講希望の方は、職員にお声かけください

☎ 問合せはこちらまで

TEL 099-256-1135

FAX 099-299-0004

担当部署 健康指導課