

2022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4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

6月11日(土)9時半受付～11時半まで

『検査のいろは～がん検診編～』 講師:放射線技師



8月

8月27日(土)

『噛め！噛め！エブリバディ
～みんなで目指そう健口長寿～』



10月

10月8日(土)
あんべ

『血圧よか塩梅講座～減塩と血圧～』

12月

12月10日(土)

『今こそ知りたい肺炎予防』



2月

2023年2月11日(土)

『イキイキ脳活でLet's若返り Part II』

主なスケジュール

9:30～健康チェック

10:00～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