

2024年度 九健けんこう塾

健康づくりに役立つ情報を、専門スタッフがご紹介します！
どなたでもお気軽にお申し込みください。（事前の申し込みが必要）

日時	2024年 6月～9月 計4回 13時 30分～14時 30分（60分間）	参加 無料
場所	（一財）九州健康総合センター 大会議室 北九州市八幡東区平野一丁目11-1 （八幡医師会館向かい、九州国際大学北側 ※無料立体駐車場完備）	



『認知症について知ろう

～症状から予防まで～

実施日時：2024年 9月 7日（土）

講師：保健師



『適塩生活を始めましょう

～日頃の味付けは濃くないですか～

実施日時：2024年 7月 10日（水）

講師：管理栄養士



『肩こり・腰痛予防改善講座』

実施日時：2024年 6月 1日（土）、7月 2日（火）

講師：健康運動指導士 または 理学療法士

※実技を行いますので動きやすい服装でお越しください

【定員（抽選）】

保健・栄養：各30名

運動：20名

2024年度 九健けんこう塾予定表

日 程	テ ー マ		申込番号
6月 1日 (土)	肩こり・腰痛予防改善講座	運動	1
7月 2日 (火)	肩こり・腰痛予防改善講座	運動	2
7月10日 (水)	適塩生活を始めましょう ～日頃の味付けは濃くないですか～	栄養	3
9月 7日 (土)	認知症について知ろう ～症状から予防まで～	保健	4

参加申込方法

下記申込書をメールまたは郵送またはFAXでご送付ください。 **※電話での受付は致しません。**

- ・お申込みは、**開催日2週間前まで**にお願い致します。
- ・抽選の結果受講して頂ける方には、事前に受講票を送付いたします。
※ご都合が悪くなった場合は、ご連絡をお願いいたします。
- ・落選の方にもその旨通知いたします。
- ・開催日の3日前までに通知が届かない場合は、電話でお問い合わせください。
【TEL:093-672-5002 電話受付時間（月曜～金曜）8:30～12:00 13:00～17:00】

<申込書送付先>

(一財)九州健康総合センター 保健指導チーム

〒805-0062 北九州市八幡東区平野一丁目11-1

申込書送付専用アドレス：soudan@kyuken.or.jp

FAX:093-672-5050

キ リ ト リ

※全ての項目にご記入ください。

九健けんこう塾 申込書			記入日	2024年	月	日
フリガナ		年齢	電話番号 (自宅・携帯)	()	-	
氏名			お勤め先			
自宅住所	〒					
メールアドレス						
ご希望の「申込番号」に○をつけてください <input type="checkbox"/> 1 ・ <input type="checkbox"/> 2 ・ <input type="checkbox"/> 3 ・ <input type="checkbox"/> 4						
担当者記入欄			受付日	2024年	月	日

※ご記入いただいた個人情報は、九健けんこう塾に関するご案内・ご連絡、参加登録、及び弊センターからの情報提供のために利用します。ご記入いただいた個人情報を第三者に提供することはありません。