

## 2019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込みください。（事前の申し込みが必要）

|    |   |
|----|---|
| 日時 | 2019年6月～10月 計6回<br>13時30分～14時30分（60分間）                                      |
| 場所 | （一財）九州健康総合センター 大会議室<br>北九州市八幡東区平野一丁目11-1<br>（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） |

参加  
無料



### 「口からはじまる健康な体づくり」

実施日：2019年6月7日（金）、10月5日（土）

講師：保健師



### 「こころを元気にする食生活のポイント」

実施日：2019年7月6日（土）、9月4日（水）

講師：管理栄養士



### 「ストレス改善のリラクゼーション法」

実施日：2019年6月27日（木）、9月7日（土）

講師：健康運動指導士

※実技を行いますので動きやすい服装でお越し下さい。

## 2019 年度 九健けんこう塾予定表

| 日 程        | テ ー マ             |     | 申込番号 |
|------------|-------------------|-----|------|
| 6月 7日 (金)  | □からはじまる健康な体づくり    | 保 健 | 1    |
| 6月 27日 (木) | ストレス改善のリラクゼーション法  | 運 動 | 2    |
| 7月 6日 (土)  | こころを元気にする食生活のポイント | 栄 養 | 3    |
| 9月 4日 (水)  | こころを元気にする食生活のポイント | 栄 養 | 4    |
| 9月 7日 (土)  | ストレス改善のリラクゼーション法  | 運 動 | 5    |
| 10月 5日 (土) | □からはじまる健康な体づくり    | 保 健 | 6    |

※時間帯は全て 13:30~14:30 (60 分間) です。

### 参加申込方法

### ●各回定員 30 名 程度 (先着順)

定員を超えた場合、お断りのご連絡をさせていただきます。

下記申込書を郵送または FAX でご送付ください。

- ・お申込みは、**開催日の一週間前まで**にお願い致します。
- ・お申込みいただいた方には、事前に受講票を送付いたします。
- ・実施日の 3 日前までに受講票が届かない場合は、電話でお問い合わせください。

#### <お問い合わせ先>

(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

TEL:093-672-5002 FAX:093-672-5050

電話受付時間 (月~金曜) 8:30~12:00 13:00~17:00

----- キ リ ト リ -----

| 九健けんこう塾 申込書                                 |     | 記入日             | 年 | 月 | 日 |
|---|-----|-----------------|---|---|---|
| フリガナ  |     | 電話番号<br>(自宅・携帯) | ( | ) | — |
| 氏 名   |     | 事業所名            |   |   |   |
| 自宅住所  | 〒 — |                 |   |   |   |
| ご希望の「申込番号」に○をつけてください。 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 |     |                 |   |   |   |

※お客様の個人情報につきましては、「九健けんこう塾」のみで使用させていただき、細心の注意を払って管理いたします。