

2025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	2025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）	



保健

『ご存じですか？ 新たな国民病～CKD＜慢性腎臓病＞～』

実施日：2025年9月8日（月）

講師：保健師



栄養

『おいしく食べて糖尿病予防～食べ方で変わる血糖値』

実施日：2025年6月12日（木）

講師：管理栄養士



運動

『ロコモ予防で転倒しない身体づくり
～10年後の新しい未来のために～』

実施日：2025年6月7日（土）、7月1日（火）

講師：理学療法士、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ください

【定員（抽選）】

保健・栄養：各30名

運動：各15名

2025年度 九健けんこう塾予定表

日 程	テ ー マ	運動	申込番号
6月 7日 (土)	『□□モ予防で転倒しない身体づくり』 ～10年後の新しい未来のために～	運動	1
6月12日 (木)	おいしく食べて糖尿病予防 ～食べ方で変わる血糖値～	栄養	2
7月 1日 (火)	『□□モ予防で転倒しない身体づくり』 ～10年後の新しい未来のために～	運動	3
9月 8日 (月)	ご存じですか？ 新たな国民病 ～CKD<慢性腎臓病>～	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週間前までにお願ひ致します。
- ・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 2025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 ☑ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4			
担当者記入欄		受付日 2025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。