

年3回実施

# 九健けんこう塾のご案内

「九健けんこう塾」に参加してみませんか？  
健康づくりに役立つ情報を専門スタッフが紹介します！  
どなたでも参加できますので、お気軽にお申し込みください。

一般財団法人  
九州健康総合センター

No.	講話名	内 容 (各講話60分)
<b>健康運動指導士による講話と実技</b>		
①	健康な身体は『腸』から ～快腸体操～	腸の健康が体全体のアンチエイジングとの関わりがあり、まずは、免疫力のアップ！ 高い免疫機能を持つ『腸』がしっかり働くことで病気にかかるリスクが減り、毎日を元気に過ごすことができます。良好な腸内環境は、肥満の解消や精神的ストレスの軽減に役立ちます。家庭でできる『かんたん快腸体操』を体験しましょう！
<b>管理栄養士による講話</b>		
②	がんを予防する食生活	研究の結果、日本人のがん予防にとって重要な要因は、「喫煙」「飲酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」です。特に食生活の影響は大きいとされています。 がん予防のため、毎日の食生活で改善できるポイントについて、わかりやすくお話いたします。
<b>保健師による講話</b>		
③	ぐっすり眠る ～心地よい「眠り」とれていますか～	睡眠は人間にとって欠かせないものです。夜、ぐっすり眠れないと、眠気や疲労感、集中力の低下などの症状が現れます。健やかな睡眠を保つことは、活力ある日常生活につながります。睡眠のメカニズムを知り、質の良い睡眠がとれるように一緒に学びましょう。

開催日時		内 容	申し込み記号
6月4日(土)	13:30～14:30	③ ぐっすり眠る	a
	14:45～15:45	② がん予防	b
7月2日(土)	13:30～14:30	② がん予防	c
	14:45～15:45	① 快腸体操	d
9月3日(土)	13:30～14:30	③ ぐっすり眠る	e
	14:45～15:45	① 快腸体操	f

開催場所：(一財)九州健康総合センター 大会議室

申込方法：下記申込書を郵送またはFAXでご送付ください。  
\*お申し込みは、開催日の1週間前までをお願いいたします。  
\*お申し込みいただいた方には、事前に受講票を送付いたします。

定員：30名/回(先着順)  
人数多数の場合、申し訳ありませんがお断りの連絡をさせていただきます。

参加料：無料

お知らせ：北九州市『健康マイレージ』の対象事業です。

お問合わせ先  
(一財)九州健康総合センター  
健康管理グループ 担当 白濱  
〒805-0062  
北九州市八幡東区平野1丁目11-1  
(八幡医師会館向かい、九国大北側)  
TEL 093-672-5002  
FAX 093-672-5050  
※社屋南側 立体駐車場完備

電話受付時間(月曜日～金曜日)  
8:30～12:00 13:00～17:00



キ リ ト リ

<span style="color: green;">✿</span> <b>九健けんこう塾 申込書</b> <span style="color: green;">✿</span>		記入日 平成 年 月 日	
氏名		電話番号 (自宅)	
自宅住所	〒 -	携帯番号	
ご希望講話の記号に○ ※1日1講話のお申し込みから可能です		事業所名	
<span style="color: red;">a</span> ・ <span style="color: red;">b</span> ・ <span style="color: red;">c</span> ・ <span style="color: red;">d</span> ・ <span style="color: red;">e</span> ・ <span style="color: red;">f</span>		※お客様の個人情報につきましては『九健けんこう塾』でのみ 利用させていただき、細心の注意を払って管理いたします。	