

九健けんこう塾のご案内

年6回実施
無料です！

「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ご紹介します！
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

講話名	内 容 (各講話60分)
保健師による講話	
健康とライフステージ ～性ホルモンの基礎知識～	女性ホルモン・男性ホルモンなどの性ホルモンとライフステージの関係についてのお話です。女性と男性の体の変化について理解し、自分らしくあるために何をすればよいのか？「性ホルモンを整える生活習慣」などをご紹介いたします。 
管理栄養士による講話	
脂肪をためない食生活	“内臓脂肪”が蓄積すると、さまざまな生活習慣病を引き起こす原因になります。内臓脂肪は皮下脂肪に比べ代謝活性が高いため、食事に留意し、運動をすれば、比較的減らしやすい脂肪といわれています。毎日の食生活での留意点について、わかりやすくお話いたします。 
健康運動指導士による講話と実技	
簡単ストレッチとツボ押し	痛みや歪みを改善するストレッチや気分の落ち込み、イライラや不眠症を改善するストレッチをご紹介します。また、ツボを押すことで気・血の流れを促し、筋肉の緊張をゆるめ、リラックスして全身のバランスを整えていきましょう！ 

開 催 日 時	内 容	申し込み番号
6月3日(土)	13:30～14:30	① 簡単ストレッチとツボ押し
7月1日(土)		② 脂肪をためない食生活
9月2日(土)		③ 健康とライフステージ～性ホルモンの基礎知識～
11月15日(水)		④ 簡単ストレッチとツボ押し
平成30年1月31日(水)		⑤ 脂肪をためない食生活
平成30年2月16日(金)		⑥ 健康とライフステージ～性ホルモンの基礎知識～

 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。

 お問い合わせ先

(一財)九州健康総合センター

健康管理グループ

〒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(無料)

電話受付時間(月曜日～金曜日)

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	平成	年	月	日
フリガナ 氏名				電話番号 (自宅)				
自宅住所	〒 -			携帯番号				
ご希望講話の番号に○				事業所名				
① ・ ② ・ ③ ・ ④ ・ ⑤ ・ ⑥				※お客さま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ます、細心の注意を払って管理いたします。				