

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 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 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）

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 (自宅・携帯)	()	—	
氏 名					
自宅住所	〒 —	事業所名			
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。