

# 2021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	2021年6月～9月 計3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）	



## 「食中毒を防ごう！」

実施日時：2021年6月5日（土）13：30～14：30

講師：保健師



## 「快腸生活をはじめよう！～腸耳寄りな食事の話～」

実施日時：2021年7月3日（土）13：30～14：30

講師：管理栄養士



## 「ストレス改善のリラクゼーション法」

実施日時：2021年9月4日（土）13：30～14：30

講師：健康運動指導士

### 【定員（抽選）】

保健・栄養：各20名

運動：15名

※新型コロナウイルス感染予防のため、2021年度は定員数を最小限に設定しています。  
また、当日は、受付にて体温測定と体調チェックを行い感染対策に十分留意して実施いたします。  
尚、感染状況やお申込み状況によっては開催を中止させていただく場合がございます。  
何卒ご了承ください。

## 2021年度 九健けんこう塾予定表

日程	テーマ		申込番号
6月5日(土) 13:30~14:30	食中毒を防ごう!	保 健	1
7月3日(土) 13:30~14:30	快腸生活をはじめよう! ~腸耳寄りな食事の話~	栄 養	2
9月4日(土) 13:30~14:30	ストレス改善のリラクゼーション法	運 動	3

### 参加申込方法

下記申込書を郵送または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、開催日二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。

#### <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「九健けんこう塾」の件とお伝えください

〒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 2021年	月	日
フリガナ		電話番号 (自宅・携帯)	( )	-
氏名		お勤め先		
自宅住所	〒			
ご希望の「申込番号」に○をつけてください。    1    •    2    •    3				
担当者記入欄		受付日 2021年	月	日