

2023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	2023年6月～9月 計6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)	



「これならできる！生活習慣病予防ワンポイントアドバイス」
実施日時：2023年7月1日（土）、9月8日（金）
講師：保健師



「あなたの知らない糖質の世界～糖質は体に不可欠な栄養素です～」
実施日時：2023年7月14日（金）、8月5日（土）
講師：管理栄養士



「転倒防止プログラム～転倒の原因と予防のコツ～」
実施日時：2023年6月3日（土）、7月7日（金）
講師：健康運動指導士 または 理学療法士
※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20名

運動：15名

2023年度 九健けんこう塾予定表

日 程	テ ー マ		申込番号
6月3日(土)	転倒防止プログラム ～転倒の原因と予防のコツ～	運 動	1
7月1日(土)	これならできる！ 生活習慣病予防ワンポイントアドバイス	保 健	2
7月7日(金)	転倒防止プログラム ～転倒の原因と予防のコツ～	運 動	3
7月14日(金)	あなたの知らない糖質の世界 ～糖質は体に不可欠な栄養素です～	栄 養	4
8月5日(土)	あなたの知らない糖質の世界 ～糖質は体に不可欠な栄養素です～	栄 養	5
9月8日(金)	これならできる！ 生活習慣病予防ワンポイントアドバイス	保 健	6

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**にお願い致します。
- ・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。

<申込書送付・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

申込書送付専用アドレス: soudan@kyuken.or.jp

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 2023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	〒			
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・5・6				
担当者記入欄		受付日 2023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。