

29年度健厚マイスター講座

第1回

健康づくりに役立つミニ講座、29年度は6月から開講します。
話を聞いて「できること」をみつけて、即チャレンジしませんか。

講座は毎回違うテーマで年5回開講！！講演だけでなく食事のワンポイント
アドバイスや健康チェックなど楽しく♪元気に♪健康づくりのお手伝い。

お友達を誘ってぜひご参加ください。

年間3回以上のポイントで、ドックオプションに利用できるクーポン券(利用期限あり)も
ゲット！ お申込みお早めに。



平成29年6月10日(土)

受付(測定含む) 9時半～

10時開始 ～(1時間半程度)

内容:『運動を身近に取り入れよう』

担当:健康運動指導士、管理栄養士、保健師

場所:JA鹿児島県厚生連健康管理センター

鹿児島市与次郎1-13-1(吹上庵 となり)

1階研修室 でお待ちしています。



受講料、何名？
対象者は？

受講料 無料

1回の定員 20名

健康づくりに興味がある方

★第2回からの予定★

第2回 知っておきたい認知症の知識 (8月)

第3回 がん治療～化学療法について～ (10月)

第4回 お薬のはなしあれこれ② (12月)

第5回 糖尿病～食事療法マメ知識～ (30年2月)

申込はこちらまで
電話か FAXで！

TEL 099-256-1135

FAX 099-252-5632

健康指導課

『健厚マイスター講座』29①申込書

氏名 (ふりがな)

生年月日 S・H 年 月 日 (年齢 歳)

連絡先
(住所)

(自宅 ・ 携帯 ・ 職場)

※ 当センターでは、個人情報保護法の趣旨を尊重し、「個人情報取扱規定」等を定め、個人情報を厳重に管理しております。