

2021年度健厚マイスター講座

第3回

健康づくりに役立つミニ講座、令和3年6月から開講。

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、人間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。



2021年10月30日(土)

受付(測定含む) 9時半～

10時開始 ～(1時間半程度)

内容: 心と身体の抵抗力を高めよう

～フレイル編～

担当: 理学療法士、管理栄養士、保健師

場所: 鹿児島厚生連病院 1階 多目的ホール
鹿児島市与次郎1-13-1

<新型コロナウイルス対策>

- ・感染の状況により、講座を中止する場合があります。
- ・マスク着用をお願いします。
- ・会場で体温測定と体調確認をおこないます。
- ・体調不調時は出席をお控えください。



★今後の予定★

第4回 イキイキ脳活でLet's若返り(12月)

あんぱ

第5回 血圧よか塩梅～減塩と血圧～(2022年2月)

受講料、定員は？
対象者は？

受講料 無料
1回の定員 30名程度
健康づくりに興味がある方

申込はこちらまで
電話かFAXで！

TEL 099-256-1135

FAX 099-299-0004

健康指導課

『健厚マイスター講座』2021③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) ※日中の連絡先

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