

八幡台健康講座



受講生募集！

健康であることは生活の基本であり、誰しものが願うことですが、忙しい日々の中で、健康的な暮らし方を心がけることは、なかなか難しいものです。

この講座は、健康な暮らし方を追求し、生き生きと健康寿命を伸ばすために、さまざまな側面から学ぶ機会を提供します。

是非、お気軽にご参加ください。



1. 日 程 第1回 10月24日(木) 10:00～12:00 *裏面の年間学習プログラムをご覧ください。
2. 会 場 木更津市立八幡台公民館
3. 対 象 波岡中学校区在住の成人・高齢者 20名程度
4. 申込み 10月11日(金)までに、下段の申込書により、お申し込みください。
＜FAX・E-mail 申込み可（住所・氏名・年齢・電話(FAX)番号・を記入）＞

木更津市立八幡台公民館

TEL 36-4010、FAX36-4013

E-mail hachimandai-k@city.kisarazu.lg.jp

き り と り せ ん

八幡台健康講座 参加申込み書

氏名		住所	木更津市
固定電話	—	年 代	50代以下・60代・70代・80代以上
携帯電話	— —		

令和6年度 八幡台健康講座 年間学習プログラム(仮)

回	月	日	曜日	時間	主な内容	講師等	部屋
1	10	24	木	10時 ～ 12時	生活習慣病予防講座 ～楽しくいきいきと暮らすために～	市健康推進課 保健師	第1第2学習室
2	11	28	木	10時 ～ 12時	暮らしに生かす免疫学	健康管理士 山田隆士氏	第1第2学習室
3	12	24	火	10時 ～ 12時	生き生きボール運動を体験してみよう	宮野 正志氏	集会室
4	1	23	木	10時 ～ 12時	意外に知らない薬のお話 ～危険な飲み合わせ、お薬手帳活用法～	エンゼル薬局 薬剤師 斉藤武氏	第1第2学習室
5	2	26	水	10時 ～ 12時	足から健康に！貯筋体操	よつば整骨院院長 横田澄江氏	集会室

* 講師の都合等により、日程が変更になる場合があります。