

令和7年度

主催：木更津市立八幡台公民館

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、誰しもが願うことですが、忙しい日々の中で、健康的な暮らしを毎日心がけることは、なかなか難しいものです。

この講座は、私たち一人一人が、長寿社会を明るく、元気に過ごすために、自分自身の生活習慣をふりかえりながら、「健康な暮らし方とは何か」について、様々な視点から学び、日常生活に役立てていただくための機会を提供します。

是非、お気軽にご参加ください。

1. 日 程 第1回 10月23日(木) 9:30～11:30
*全日程の詳細は、裏面の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(先着順)

4. 申込み 下の申込書によるか、または二次元コードからお申し込みください。
問合せ 【募集期間】 9月2日(火)～10月17日(金) *定員になり次第締め切り
<電話・FAX・メール(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)での申込みも可>

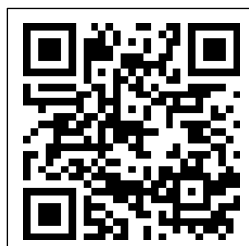


【令和6年度健康講座】

木更津市立八幡台公民館

TEL 36-4010、FAX36-4013

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



【申込専用フォーム】 右の二次元コードから、お申込みいただくこともできます。⇒

き り と り せ ん

令和7年度 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7年度 八幡台健康講座（仮）学習プログラム

回	月	日	曜日	時間	学習テーマ・内容	講師等	会場
1	10	23	木	9:30 ～ 11:30	生活習慣を見直そう① ～健康づくりは、自分の健康 状態を知ることから～ ※健康測定も実施	木更津市健康子ども部 健康推進課(保健師)	集会室
2	12	11	木	9:30 ～ 11:30	長寿社会を元気に過ごすた めに① ～高齢者の転倒・骨折リスクの 回避と予防～	川口 正彦氏(有識者)	集会室
3	12	18	木	9:30 ～ 11:30	生活習慣を見直そう② ～高血圧・高血糖予防と食生 活の見直し～ ※健康測定も実施	木更津市健康子ども部 健康推進課(保健師・栄 養士)	集会室
4	1	27	火	9:30 ～ 11:30	長寿社会を元気に過ごすた めに② ～足は第2の心臓、貯筋体操 で生き生き生活～ ※一般公開します。	横田 澄枝氏(よつば整 骨院院長)	集会室

*学習テーマ・内容は、変更になる場合があります。