

いきいき健康講座

健康でいきいきとした生活を目指し、
健康寿命を伸ばすからだづくりをしましょう。



日程・内容（全5回）

回	日時	学習内容	講師
1	7月22日（水） 10:00～12:00	・生活習慣病予防講座① ～自分の健康と体について知ろう～ （健康測定と講話） ・開級式	健康推進課 保健師
2	8月26日（水） 10:00～12:00		
3	10月28日（水） 10:00～12:00	・ストレッチなどのからだづくりや ピラティス体験	松田 一枝さん *Currentstudio 講師
4	11月25日（水） 10:00～12:00		
5	12月23日（水） 10:00～12:00	・生活習慣病予防講座② ～取り組み成果を数値で確認～ （健康測定と講話） ・閉級式	健康推進課 栄養士・保健師

- 🌀 会場 清見台地域交流センター 1階 集会室 *動きやすい服装でお越しください
- 🌀 対象 健康管理やピラティスに興味・関心がある成人（原則5回参加できる方）
- 🌀 定員 15名程度
- 🌀 参加費 300円（保険料・郵送料・雑費等）*第1回にて集金します。
- 🌀 申し込み 清見台地域交流センター窓口・電話・メールにて受付
下記の申込書に記載している内容をお知らせください。（先着順）
- 🌀 受付期間 6月11日（木）～6月29日（月）9:00～17:00（月～金曜日）
- 🌀 申込み・問合せ 清見台地域交流センター
電話番号 0438-98-7654
メールアドレス kiyomidai-k@city.kisarazu.lg.jp

切り取り

令和8年度 **いきいき健康講座申込書**

センター記入（受付 月 日）

ふりがな

氏名・性別（ _____ 男 ・ 女 ）

日中連絡のつく電話番号（ _____ ）

住所・郵便番号（〒 _____ - _____ 木更津市 _____ ）

緊急連絡先（ _____ ） 続柄（ _____ ）