

冬のよくばり健康講座

R6年2月29日(木) 13:30～15:30 (受付:13:00から)

厚別区民センター2階 区民ホール
(厚別中央1条5丁目3-14)

要予約・参加無料

よくばりポイント

40歳以上の厚別区民 **先着30名**

- ❄️ 冬の筋力・体力アップ!
- ❄️ 栄養と食事の知識が増える!
- ❄️ 歯の健康知識が増える!

プラス

野菜足りてる?手のひらを当てるだけ
今話題の「**ベジチェック®**」
測定できます!

トレーニングで使う
「**エクササイズバンド**」
「**ミニリフレッシュボール**」
をさしあげます

■ おきがる筋力トレーニング 実技指導

ご自宅で気軽に取り組める、主に下半身の筋力を強化できるトレーニングです

講師:一般財団法人札幌市スポーツ協会 運動指導員

※動きやすい服装でお越しください。靴は、運動前に履き替えていただいても構いません。

※飲み物、タオルをお持ちください。

■ 栄養、お口の健康 ミニ講話

講師:厚別保健センター管理栄養士、歯科衛生士



<申込方法>

2/14(水)～2/21(水)に 電話かFAX(裏面)で、下記までお申し込み下さい

<申し込み・お問い合わせ先>

厚別区保健福祉部健康・子ども課健やか推進係 (厚別保健センター)
TEL: 011-895-1881 (平日8:45～17:15) FAX: 011-895-5922

FAX:895-5922

あて先:厚別区保健福祉部健康・子ども課健やか推進係 行

申込受付日時: 2/14(水)8:45から2/21(水)17:15まで

※先着順のため、2/14(水)8:45受信分から受け付けます。

※このFAX票1枚で、2名様までお申込みいただけます。

※定員を超えてしまった場合は、2/26(月)までに厚別保健センターから電話で連絡します。
連絡がなければ、参加可能となります。

知ってトクする!冬の“よくばい”健康講座

参加申込用紙

参加者氏名・年齢	フリガナ	フリガナ
	氏名 _____ (歳)	氏名 _____ (歳)
連絡先 平日の日中に連絡可能な 番号をご記入ください	自宅 電話	自宅 電話
	携帯 電話	携帯 電話
住所 ○で囲んでください	札幌市厚別区 厚別中央・厚別東・厚別西・厚別 南・厚別北・もみじ台・青葉町・大谷 地・上野幌・その他()	札幌市厚別区 厚別中央・厚別東・厚別西・厚別 南・厚別北・もみじ台・青葉町・大谷 地・上野幌・その他()
連絡欄 質問などありましたら ご記入ください		

保健センター記入欄

受付年月日	受付No.	摘要欄