

健幸「+1」

～健康づくり実践講座～

今日から出来ることを「+1」、この知識を誰かに伝える「+1」、健康寿命を「+1」、健康づくりの「+1」になるような講座です。
ぜひご参加ください。

健康づくり実践講座 日程表

1 日目	11月6日(金) 13時45分～15時 (受付 13時半～)	・「自分の健康を振り返ろう」 ・「健康づくりと食事」 ・グループワーク	日吉出張所 2階 会議室
2 日目	11月16日(月) 13時45分～15時30分 (受付 13時半～)	・「今日から出来る健康づくり」 講師：健康運動指導士 (講義と実技)	
3 日目	11月20日(金) 15時45分～15時30分 (受付 13時半～)	・「体力測定会」	

..... 食生活改善推進員養成教室と合同開催
1日目・2日目は共通講座

対象 幸区在住・在勤 20名（先着順）

費用 無料

持ち物 筆記用具、飲み物
動きやすい服装でお越しください

申し込み **10月15日(木) 9時**
電話にて受付

問合せ・申し込み先：幸区役所地域みまもり支援センター 地域支援課

電話

044-556-6693