

元気ハツラツ教室 受講生募集！

健康づくりのための運動に関する講座と実践を交えた教室です。

医師や理学療法士、健康運動指導士などの講師から

直接、講義や実践を学ぶチャンスです！！

この機会にぜひ、ご参加ください

受講無料！

【対象】 中津市民で運動による健康づくりに関心のある方

【日程】 以下参照(全10回)

【会場】 ダイハツ九州アリーナ、4回のみ大幡コミュニティセンター

【時間】 13:30～15:40(4回のみ9:30～13:00)



回	月 日 (曜)	講座のテーマ	講 師
1	7月10日(木)	「運動で健康づくり推進協議会とは」	保健師
2	7月31日(木)	「メタボリックシンドロームについて」	医師
		「運動とこころの健康づくり」	保健師
3	8月 7日(木)	「心肺蘇生法」	中津市消防署員
		「運動中の事故とその予防」	保健師
4	8月28日(木)	「調理実習」	管理栄養士
5	9月 2日(火)	「歯の健康について」	歯科医師
		「運動障害とその予防」	理学療法士
6	9月11日(木)	「体力測定」実技	保健師
7	10月16日(木)	「ストレッチング」運動実習	健康運動指導士
8	10月30日(木)	「有酸素運動」運動実習	健康運動指導士
9	11月13日(木)	「筋力トレーニング」運動実習	健康運動指導士
10	11月27日(木)	「運動指導のロールプレイング」実習	健康運動指導士
		「修了式」	保健師

■申し込み方法：電話、もしくはウェブ申し込み

■申し込み先：中津市地域医療対策課地域医療対策係

電話：0979-62-9211（課直通）

■予約期間：6月27日（金）まで



ウェブ申込用QRコード

問い合わせ先：中津市地域医療対策課地域医療対策係 電話：62-9211