

令和6年度

令和6年度から

「ハピネスなかま」が会場です！

「健康づくりサポート教室」のご案内

対象

中間市民

※申込み多数の場合は、市の健診を受診された方や重症化予防対象者等を優先します。

申込方法

web、窓口、電話、FAX

(住所、氏名、生年月日、電話番号、希望の日程をご記入ください。)

注意事項

※受講の申し込みは、原則2週間前まで。

それ以降に受講を取り消す場合や当日欠席の場合、栄養編については、材料費400円をいただきます。あらかじめご了承ください。

● ● 栄養編

400円

講話内容	実施日	申込期限(必着)	場所	定員
生活習慣病	11月26日(火)	11月12日(火)	ハピネスなかま 本館2階調理室	15名
脂質異常症	1月17日(金)	1月7日(火)		
高血圧	2月13日(木)	1月30日(木)		
糖尿病	3月12日(水)	2月26日(水)		

男性のご参加も
お待ちしております！

時間：受付 9:30～ 講話及び調理実習 10:00～12:30

講師：管理栄養士

持ち物：筆記用具、マスク、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、材料費400円



● ● 運動編

無料

講話内容	実施日	申込期限(必着)	場所	定員
ストレッチ	12月2日(月)	11月18日(月)	ハピネスなかま 別館1階体育館	30名
有酸素運動	2月17日(月)	2月3日(月)		
筋力トレーニング	3月10日(月)	2月25日(火)		

運動を生活に取り入れて
生活習慣病を予防しましょう！

時間：受付 9:30～ 講話及び実技 10:00～11:40

講師：健康運動指導士

持ち物：動きやすい服装、室内運動靴、タオル、水分



問合先・申込：中間市健康増進課健康係(ハピネスなかま別館内)

電話：246-1611 FAX：246-3024

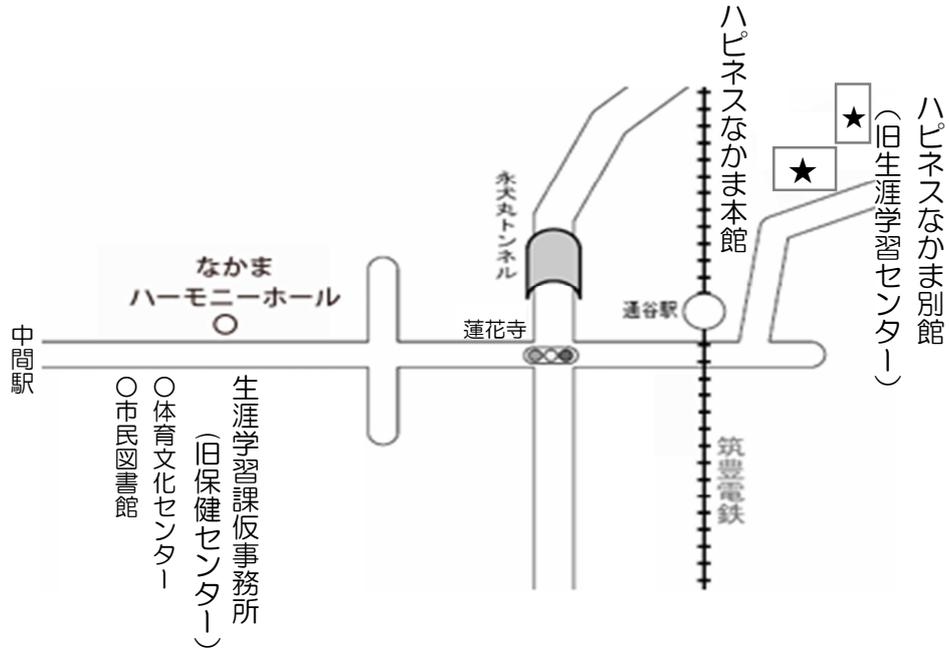
メール：kenkou@city.nakama.lg.jp



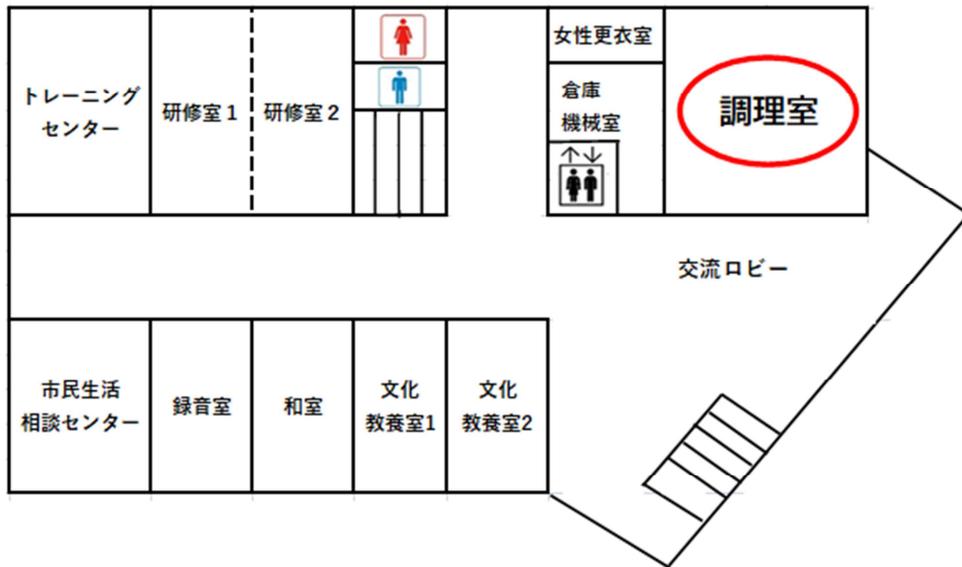
webの申し込み、お問い合わせはこちら



★地図



★栄養編の会場 ハピネスなかま本館 2階(館内図)



★運動編の会場 ハピネスなかま別館 1階(館内図)

