

動くって楽しい♪ を体感してみませんか？

参加費無料

平成28年度

けんこう

エックス

健康プロジェクトX

～ベーシック～

健康づくりのために、正しいラジオ体操・効果的なウォーキングを学びませんか？
「日常生活の中に運動習慣を！」 さあ、一緒に始めましょう！

日程	内容	講師
6月23日 (木)	講話「健康づくりは運動から」 足趾（そくし）力測定	保健師
6月30日 (木)	講話と実技「ラジオ体操の真実！」	ラジオ体操連盟指導者
7月8日 (金)	講話「足のトラブル予防」	メディカルフットケア JF協会
7月14日 (木)	講話と実技「効果的なウォーキングを学ぼう」	健康運動指導士
7月21日 (木)	講話「健康づくりのための食生活」 閉講式	管理栄養士

- ☆場所 港区役所2階 集団検診室
- ☆時間 午後1:30～3:00
- ☆持ち物 筆記用具 飲物・タオル
◎お持ちの方は、歩数計
- ☆服装 運動靴・動きやすい服
- ☆募集 先着 40名



◎申込み・お問合せ
港区保健福祉センター
保健福祉課（保健活動）
港区市岡1丁目15番25号
電話（06）6576-9968

きりとり線

名前： _____ 生年月日（年齢）： _____ 年 _____ 月 _____ 日（ _____ 歳）

電話： _____ 住所：大阪市港区 _____