

# ココロとカラダの健港講座

年齢を重ねても元気でいきいきとした生活が送れるように、生活習慣病予防・介護予防について学び、港区民を元気にするために一緒に活動しませんか。みなさんと楽しく健康づくりについて考えましょう！

**無料!**

	実施日	内 容	講 師
第1回	6月22日(木)	開講式 港区の健康情報・体組成測定	保健師
第2回	6月29日(木)	カラダの元気はココロから	認定心理士
第3回	7月 7日(金)	何からはじめる?健康づくり	医師
第4回	7月13日(木)	音楽でココロもカラダも健康に	音楽療法士
第5回	7月20日(木)	やってみよう!いきいき百歳体操♪	保健師
第6回	8月 4日(金)	転ばないカラダをつくろう	健康運動指導士
第7回	8月10日(木)	お口の健康気にしてる?	歯科医師 歯科衛生士
第8回	8月17日(木)	その食事、バランスとれてる? 閉講式	管理栄養士

- ◇ 時 間：午後1時30分～3時30分
- ◇ 場 所：港区役所 2階集団検診室
- ◇ 定 員：予約制 30名(先着順)
- ◇ 持ち物：筆記用具(第5回、第6回は動きやすい服装でお越しください)

★ 6回以上受講された方には修了証をお渡しいたします。

イベント

「中央突堤から海を眺めてみよう」八幡屋公園～中央突堤～天保山をウォーキング  
5月25日(木) 10時 八幡屋公園花壇前集合 12時頃解散 雨天中止 無料

☆お問い合わせ・お申込み☆

港区保健福祉センター保健福祉課(地域保健活動) 港区役所3階33番  
TEL: 6576-9968 担当: 橋本・森本・菊池

ふりがな

氏名: \_\_\_\_\_ ( 歳 ) 生年月日: S \_\_\_\_\_ 年 月 日

住所: 港区 \_\_\_\_\_

☎: \_\_\_\_\_

(ココロとカラダの健港講座)