

## 2016年度 気づいて築く 健康づくり教室

☆≡ やっぱりみんなで気づいて築こう 豊かな生活 ☆≡

| 月 日                | 教 室                                   | 測定料  | 講 師         |
|--------------------|---------------------------------------|--|-------------|
| 1<br>7月28日<br>(木)  | <b>開校式 認知症のはなし</b><br>～MCI(軽度認知症)って?～ |    | 加藤 文人<br>所長 |
| 2<br>9月10日<br>(土)  | <b>ヨガ入門</b><br>～ヨガを知ってヨガった!!～         |  | 健康づくり<br>委員 |
| 3<br>10月8日<br>(土)  | <b>すこしお生活始めよう</b><br>～濃い塩味は卒業しましょ～    | 尿塩分チェック<br>誰でも100円   | 管理栄養士       |
| 4<br>11月12日<br>(土) | <b>骨粗鬆症のはなし</b><br>～始めよう骨骨貯筋～         | 骨密度測定<br>※   | 理学療法士       |
| 5<br>12月10日<br>(土) | <b>リンパのはなし</b><br>～流れをよくして若さ保とう～      |  | 看護師         |
| 6<br>1月14日<br>(土)  | <b>薬のはなし</b><br>～薬と食べ物の関係～            |  | 薬剤師         |
| 7<br>3月11日<br>(土)  | <b>開校式</b><br><b>腸内環境を整えて生活しよう</b>    |  | 看護師         |
| 12月17日<br>(土)      | キッズクリスマス会                             | たくさんのお子さん、ご両親、<br>祖父母の方の参加をおまちしています。   |             |

8月13日(土)お盆・2月11日(土・祝)建国記念の日のため教室の開催はありません

※ 組合員300円 未組合員800円

開催場所: 全教室 ひまわり

開催日時: おおむね第2土曜日 14:00～15:30 (7月の開催日にご注意ください)

申込先: \*教室開催当日ひまわり

\*いくわ診療所 TEL 333-6471 FAX 333-6481

\*四日市地域本部 TEL 330-0808 FAX 330-0807



初回受付は混雑が予測されます。お早目にお越しください

教室受付時に増資も受け付けています。出資手帳をお持ちください。

参加費無料、知り合いの方を誘って参加ください。

..... キ .. リ .. ト .. リ.....

申込書

|              |  |     |
|--------------|--|-----|
| 支部名<br>または住所 |  | 組合員 |
| 氏 名          |  | 未組  |