

2024年度・秋

保健学校 受講者募集



全3回
連続講座

万一欠席された回は
補講制度あり



病気・食事・運動など正しく知り、フレイル（全身の虚弱）予防して、『健康寿命』を延ばすことが重要です。
ご自身とご家族、そしてまわりの方々の健康づくりを行う人（保健委員）になって頂くための講座です。
新潟勤医協グループの専門家が講師を務めます。
健康チェック（体組成・血管年齢・骨密度測定）も行ないます。

第 1 回

10月31日（木）
13:30～16:00
（受付 13:15～）

- 健康なくらしと生活習慣
健康チェック
- 講師：保健師



第 2 回

11月11日（月）
13:30～16:00
（受付 13:15～）



- 医療・認知症・フレイル予防
講師：医師
- 運動・ストレッチ
講師：健康運動指導士

第 3 回

11月18日（月）
13:30～16:00
（受付 13:15～）

- 栄養・食事 講師：管理栄養士
- 口腔衛生 講師：歯科衛生士
- 薬のはなし 講師：薬剤師

会 場

下越病院内 付属棟2階 会議室5・6
（友の会事務局の2階）

受 講 料

500円（全3回分）
受講初日にお持ちください

持 ち 物 等

筆記用具、飲み物、動きやすい服装
※第1・2回は体組成・骨密度測定など行いますので、
素足になれるようにしてください。

申込方法・締切

10月17日（木）までにいずれかの方法でお申し込みください。
申込書提出／電話／ファックス／申込フォーム↓

お申し込み 問い合わせ

新潟勤医協健康友の会 新津総支部
☎0250-22-6851 ☎0250-23-2342

受講者さまの声

生活習慣を見直すきっかけになり、健康意識が高くなった



必要な事を学べてよかった。
こういう機会でもないときちんと学習しないので、貴重な集まりだった

自分の健康はもちろん、社会的にもできるだけ参加したい



申込フォーム



2024年度秋 保健学校 参加申込書

2024年 月 日

氏 名

様

住 所

昼間連絡がとれる
電話番号