

平成 28 年 10 月 27 日 (木)
津島市健康福祉部健康推進課
成人保健 G (橋本、南出)
電話番号 0567-23-1551

11 月開催 「健康講座」をラインアップ! ～健康づくりの秋～

実りの秋は、「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」「読書の秋」など、市民の皆さんがそれぞれの楽しみに集中できる良い季節です。

津島市では、市民の皆さんの「健康づくり」に寄与できるよう、下記の講座を開催します。

1 ヘルシーエクササイズ ～心も体もスッキリと～

市民の健康増進、生活習慣病予防のため、運動に対する知識と生活の中に運動習慣を取り入れる方法を習得します。

(1) 日 時

11 月 10 日 (木) ～12 月 15 日 (木) : 毎週木曜日、全 6 回コース
午前 10 時～11 時 30 分

(2) 場 所

総合保健福祉センター (上之町 1 丁目 60 番地)

(3) 講 師

山下 とし 氏 (健康運動実践指導者)

(4) 対 象

実施期間中に 64 歳以下の市民で、運動習慣を身につけたい方

(5) 定 員

25 人

※申込期日を 10 月 21 日 (金) までとじていましたが、まだ定員に余裕があります (定員になり次第締切)。

(6) 受講料

無料

2 健康講座

「ストレスのコントロール&心のパワーを高める」コツは？

健康的に生活できるよう、ストレスとの上手な付き合い方について、自分自身を振り返りながらわかりやすく知識を習得します。

(1) 日 時

11 月 21 日 (月) 午後 1 時 30 分～3 時

(2) 場 所

総合保健福祉センター (上之町 1 丁目 60 番地)

- (3) 講 師
古井 由美子 氏
(愛知医科大学病院 こころのケアセンター 臨床心理士)
- (4) 対 象
市内在住の方
- (5) 定 員
70 人
※11月7日(月)まで募集中(定員になり次第締切)。
- (6) 受講料
無料