

令和7年度

第3回

## 働き世代の健康づくり教室

忙しい日々の中でも隙間時間でできること、自分のライフスタイルに合わせた健康づくりと一緒に学びませんか？

### 「運動講話・運動実践」

講師：コンディショニングサロン Bridge  
代表（健康運動指導士） 梶 誠剛 先生



### 「ミニ栄養講話」

講師：玖珠町子育て健康支援課 管理栄養士

日時：令和8年1月14日（水）午後7時～午後8時30分  
(受付：午後6時30分～)

場所：くすまちメルサンホール 1階 健康増進室

対象：玖珠町に住民票のある20歳以上の方（年齢制限なし）

申込：申込方法は以下の2通りです。

#### ①WEB申込

右記のQRコードを読み取ってWEBで申込む



#### ②電話での申込

予約先：玖珠町子育て健康支援課 健康推進班

☎ 0973-72-2022

申込期限：令和8年1月7日（水）

参加無料！

#### <注意事項>

- ・運動しやすい服装、運動靴でお越しください。
- ・水分補給のための飲み物をご持参ください。
- ・持病がある方は主治医にご相談のうえ、ご参加ください。

#### ＼ 参加者特典 ／

##### ★体組成測定

無料で体組成測定が体験できます！

自分の筋肉量や脂肪量気になりませんか？

#### <問合せ先>

玖珠町子育て健康支援課 健康推進班 ☎ 0973-72-2022