

＼ 健康寿命と労働寿命を延ばそう！ ／

令和7年度 第1回 働き世代の健康づくり教室

働きながらも隙間時間にできること、ライフスタイルに合わせた健康づくりを一緒に学びませんか？

「運動講座と運動実践」

講師：別府大学食物栄養科学部食物栄養学科

吉村 良孝 教授 （健康運動指導士）



「ミニ栄養講話」

講師：玖珠町子育て健康支援課 管理栄養士

参加無料

日時：令和7年8月28日（木）

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：右記のQRコードもしくはお電話にて
お申込みください。

電話番号：0973-72-2022

申込期日：令和7年8月21日（木）



<注意事項>

- ◆運動しやすい服装、運動靴でお越しください。
- ◆水分補給の飲み物をご持参ください。
- ◆治療中の疾患がある人は主治医に必ず相談のうえ、ご参加ください。

＼ 参加者特典 ／

＊体組成測定
筋肉量や脂肪量など身体を丸ごと測定できます。

<お問い合わせ先>

玖珠町役場子育て健康支援課 健康推進班 ☎ 0973-72-2022