

＼ 労働寿命と健康寿命を延ばそう ／

令和8年度



第1回 働き世代の健康づくり教室



忙しい日々の「すきま時間」にできることを
一緒に学びませんか？

テーマ

体組成測定
無料！

「すきま時間でできる運動」

別府大学食物栄養科学部食物栄養学科
教授(健康運動指導士) 吉村 良孝 氏

「ミニ栄養講話」

玖珠町子育て健康支援課 管理栄養士

日 時:10月1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

申込方法

①WEB申込

右記のQRコードを読み取り、
WEBからお申込みください。



申込期限
9月25日(金)

②電話申込

申込先:玖珠町子育て健康支援課 健康推進班
☎0973-72-2022(直通)



注意事項

- ・運動靴と動きやすい服装でお越しください。
- ・水分補給の飲み物、タオルをご持参ください。
- ・治療中の疾患がある方は、主治医にご相談の上ご参加ください。

問合先:玖珠町子育て健康支援課 健康推進班 ☎0973-72-2022