

ずっと健康でいて欲しい！

参加費無料！

はつらつ教室

～保健師養成コース学生による生活習慣病予防教室～

日時：8月1日(水)

受付：12:45～

時間：13:10～14:40 (休憩あり)

場所：北海道医療大学 地域包括ケアセンター

内容1. 生活習慣病とは

住所) 札幌市北区あいの里2条6丁目2番1号
(地図は裏面)

生活習慣病とは？

聞いたことはあるけれど、
詳しくはわからない・・・という人も
もう知っているという人も
一緒に知識を深めましょう！

内容2. 食事について

あなたはバランスの良い食事が
摂れていますか？
栄養バランスや減塩のコツについて、
役立つ知識をお伝えします！

内容3. 運動と休息

健康でいるために運動と休息はとても大切！
自宅でもできる簡単な体操を紹介します。
一緒にからだを動かしましょう！

お願い！

自動販売機が施設にないので、

お飲み物をご持参ください

事前にFAX、電話、メールのいずれかでお申し込みください！

申し込みの詳細は裏面をご覧ください



宛先:北海道医療大学 地域包括ケアセンター 行

FAX 011-788-2650

申し込み期限:2018年7月24日(火)まで

はつらつ教室 FAX用申し込み用紙

◇ FAXにてお申込の方は、下記にご記入の上、このまま送信してください。

お名前	フリガナ
ご住所	〒
電話番号 自宅または携帯	— —
FAX番号	— —
メールアドレス	@
本センターで実施した健康講座 受講の有無	地域包括ケアセンターで過去に実施された健康講座に参加したことはありますか? なし・ <u>あり</u> ⇒ 健康講座の内容 ()

◇ メールまたは電話でお申し込みの方は上記の内容をご連絡ください。

申込・問い合わせ先

TEL:011-788-2588

Email:iryu-care@hoku-iryu-u.ac.jp

地図 北海道医療大学地域包括ケアセンター

