

要予約
・
参加無料

健康づくり学習会 / 今日から始める健康づくり

今すぐ始められる「姿勢改善」や「インナーマッスルの鍛え方」をお伝えします！他にも、健康に関する情報が満載です！
ぜひ、この機会に皆さんの健康づくりに活かしてみませんか？

【日時】令和8年9月11日(金)

13時30分～15時00分

(受付 13時～)

【会場】宇部市福祉ふれあいセンター
2階 ふれあいホール

【対象】宇部市にお住まいの方



講演

「いつまでも若々しく

健康の意識を高めよう!!」

～簡単姿勢改善＆インナーマッスルアップ術～

講師：山口県理学療法士会 中村 竜史 氏



【申し込み方法】

申込期限

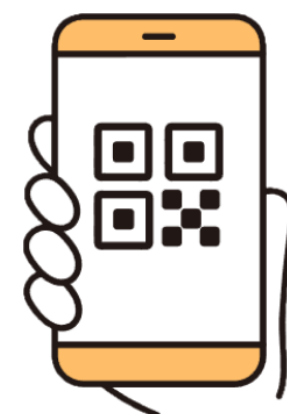
8月31日(月)

申込フォーム

①右の申し込みフォーム

②電話

③FAX(裏面に申込書あり)

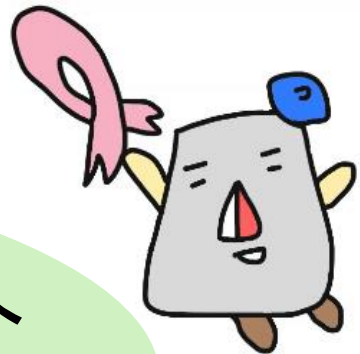


申込み・問合せ 宇部市保健センター
電話：0836-34-8270 FAX：0836-35-6533

主催 宇部市

プログラム

【展示コーナー】



地区の健康づくり活動の紹介
がん検診・女性の健康など

13:30～ 開会

13:35～ 講演

●「いつまでも若々しく健康の意識を高めよう!!」

講師：山口県理学療法士会 中村 竜史 氏

●地域で活躍する「健康サポーター」の活動紹介

15:00 終了

健康サポーターとは…

健康情報を身近な人に伝え、
市の健康づくりに協力いただく方です！

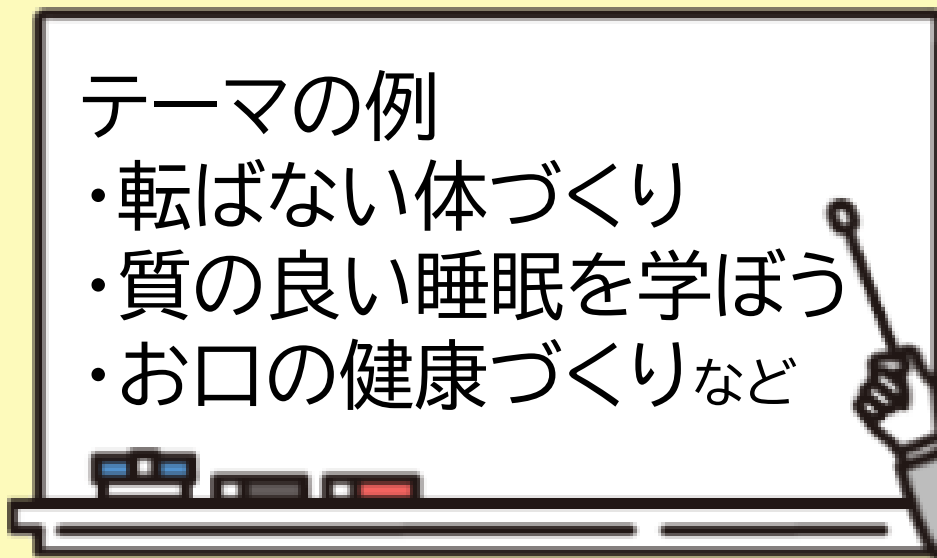
①健康に関する情報をゲット

定期的に保健センターから健康情報を配信します



②学習交流会に参加

気になるテーマを選んで参加



テーマの例

- ・転ばない体づくり
- ・質の良い睡眠を学ぼう
- ・お口の健康づくりなど



③健康づくりイベントのお手伝い



詳しくは
こちらへ

FAX申込書

FAX:0836-35-6533

地区名	氏名	年齢	連絡先

締切:8月31日