

# 令和元年度 那珂よし健康ポイント事業 健康イベント

～イベントに参加して健康ポイントをためよう！～

那珂よし健康ポイント事業において健康イベントへの参加は、必須になります。  
参加を希望される方は、下記の申込み期間内に健康福祉課まで電話等でお申込みください。  
多くの方の参加をお待ちしています。

## ☆健康イベント日程☆

対象者:20歳以上の方

参加費:無料

| 日時                     | 内容                                 | 定員  | 申込み期間                   | 場所       |
|------------------------|------------------------------------|-----|-------------------------|----------|
| 7月26日(金)<br>19時～20時30分 | エクササイズとロコチェック<br>講師:日本健康財団 健康運動指導士 | 40名 | 7月1日(月)～<br>7月19日(金)    | すこやか共生館  |
| 8月30日(金)<br>19時～20時30分 | フィットネスヨガ<br>講師:磯野奈央子インストラクター       | 40名 | 8月5日(月)～<br>8月23日(金)    | 健康管理センター |
| 9月21日(土)<br>9時～13時     | フットパス&薬膳(ランチ付)<br>講師:地域おこし協力隊      | 30名 | 9月2日(月)～<br>9月13日(金)    | 小砂地区     |
| 10月19日(土)              | 福祉まつり<br>～なかちゃん体操など～               | なし  | 当日のご来場<br>お待ちしております     | すこやか共生館  |
| 12月6日(金)<br>19時～20時30分 | 気功&薬膳セミナー<br>講師:小鮎千文さん(国際中医薬膳師)    | 40名 | 11月18日(月)～<br>11月29日(金) | 健康管理センター |
| 12月21日(土)<br>10時～13時   | パワーヨガ&薬膳(ランチ付)<br>講師:磯野奈央子インストラクター | 30名 | 12月2日(月)～<br>12月13日(金)  | 健康管理センター |

○那珂よし健康ポイント事業に登録している方には、個別に案内いたします。

○開催イベントごとに参加人数の制限がありますので、ご了承ください。



那珂よし健康ポイントカード  
持ってきてね!

会員登録をお済みでない方は、健康福祉課まで!!

<お申込み先>

健康福祉課 健康増進係

☎ 92-1119