

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