



徳島健康生活協同組合主催

保健大学のご案内



健康づくりに関心がある人や健康に関することを学びたい、

また学んだことを家庭や班で生かしたい、という人、大歓迎！！

下記の日程・講座をご覧ください、多くの組合員さんの参加をお待ちしています。

日 程：9月19日（木）～12月19日（木）

場 所：徳島健康生活協同組合 生協本部3階（徳島市下助任町4丁目9）

参加対象者：徳島健康生活協同組合員で、健康づくりに関心があり、学んだことを日常生活や班会等で生かそうという意欲のある方ならどなたでも参加できます。

募集人員：20名まで（定員になり次第、締め切らせていただきます）

受講料：2,000円（初日当日、ご準備くださいますようお願いいたします）

資料は、準備いたします。

保健大学受講申し込み先：健康づくり委員会事務局 健康づくり事業部 大栗
徳島市吉野本町6丁目30-4

TEL 088 (652) 7283 FAX 088 (652) 7280

予定講座：

- ① 9月19日（木）13：30～15：30
徳島健康生協のはなしと、健康づくりと健診の意義、自分でできる健康チェック
- ② 10月17日（木）13：30～15：30
健康ウォーキング（ストレッチと正しいウォーキングの方法）
- ③ 11月28日（木） 9：30～13：00（この回のみ日時が異なりますのでご注意ください）
簡単にできておいしい野菜料理（調理実習）
- ④ 12月19日（木）13：30～15：30
歯と健康

..... 切 り と り 線

お名前	性別（男・女）	年齢	才
ご住所			
電話番号 ()			