

市民会議は、岡崎げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おかざき 21 計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています！

健康づくり講座 岡崎げんき館市民会議運動サポート部会
健康づくりリーダー連絡協議会岡崎支部

健康づくりの秋！ 転ばない足腰づくり！



日時	2021年11月24日・12月1日・8日(水) 午前10時00分～11時50分 (受付:9時30分より)
場所	岡崎げんき館1階 多目的室
対象者	市内在住の、医師の運動制限のない方
定員	15名
持ち物	運動のできる服装・お茶・マスク・汗拭きタオル
参加費	900円(3回分)
内容	ストレッチ・有酸素運動(ウォーキングなど)・転倒予防運動ほか、椅子を使った運動もあります。

★申し込み 下記申し込み先へファックスまたは電話にてお申し込みください。

岡崎げんき館市民会議事務局

Fax 23-5073

健康づくりリーダー連絡協議会岡崎支部

池之上千代子 Tel 43-5002

*お電話される方は朝は9時まで、夕方6時以降にお願いします。

※ 保健所総合受付(2階)窓口での申し込みも可能です。

★ 締め切り 2021年11月9日(火)

★ 抽選後、結果を連絡します。(11月10日すぎにFAXあるいはハガキにて連絡)

★ 氏名 年齢 連絡先を明記してお申し込みください。

11月健康づくり講座

申込み用紙

岡崎げんき館市民会議事業運動サポート部会
健康づくりリーダー連絡協議会 岡崎支部

お名前・年齢	① _____ 歳 / 男・女	② _____ 歳 / 男・女
住所	〒 _____	〒 _____
電話		
fax		

(ご記入いただいた情報は、健康づくり講座のみに利用し、他には一切利用いたしません)