

楽しく笑いながら健康体操！

楽笑教室

らくしょう教室

動脈硬化と認知症の予防をテーマに、楽しく笑いながらできる頭と体の体操を紹介しながら、上手に健康づくりを取り入れる方法を学習します。

いつ？ 平成 22 年 1 月 30 日(土) 10:00 ~ 13:00

どこで？

JA 鹿児島県厚生連 健康管理センター
住所：鹿児島市与次郎 1-13-1
電話：099-256-1135 Fax.099-252-5632

費用は？

参加費 1,000 円を徴収いたします。
(テキスト代、昼食代等を含む)

こんな人にオススメ！



- ・動脈硬化・認知症に関心のある人
 - ・健康づくり学習に関心のある人
- 1回あたり 20名
(定員になり次第締め切ります。)

内容	時間	内 容
	9:30 ~ 10:00	受 付
	10:00 ~ 10:15	あいさつ・オリエンテーション
	10:15 ~ 12:00	病気を予防するために必要なこと(動脈硬化・認知症) 楽しく笑いながらできる体操の紹介 頭の体操・体の体操(音楽を使って) など 体操ができる服装でお出ください。
	12:00	閉 会
	12:00 ~ 13:00	昼 食(ヘルシーメニューの弁当です) 昼食後解散

スタッフや準備の都合により、内容が変わる場合があります。

楽笑教室 申 込 書

連絡先 Tel.099-256-1135 Fax.099-252-5632 (健康指導課)

氏 名(ふりがな)	性別	男・女	年 齢
連絡先 (自宅)	(勤務先)		

当センターでは、個人情報保護法の趣旨を尊重し、「個人情報取扱規定」等を定め、個人情報を厳重に管理しております。