

12/5(土)2講座同日開催!

平成21年度

中高年のための栄養講座

「脱メタボ! 学んで実践健康習慣!」



日時 12/5(土) 9:00~10:20 8:30~受付開始
 会場 熊本県立総合体育館 会議室
 定員 50名 (先着順)
 講師 今泉かおり (財団法人熊本県スポーツ振興事業団 管理栄養士)
 内容 メタボリックシンドロームとは? 健康づくりの食事のポイントなどを紹介します

平成21年度



健康ウォーキング講座

「正しい歩き方を身につけて歩こう!」

日時 12/5(土) 10:30~12:00 10:00~受付開始
 会場 熊本県立総合体育館 小体育室
 定員 30名 (先着順)
 講師 吉川寿一 (財団法人熊本県スポーツ振興事業団 職員)
 内容 効果的な歩き方を身につけ、体力向上を目指す
 持参物 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物など

主催 財団法人熊本県スポーツ振興事業団

対象者 成人の方

受講料 1講座500円 (両講座受講の場合1,000円)

申し込み方法

「受講申込書」に必要事項を記入のうえ、12月4日(木)までに直接、電話または
 FAXでお申し込みください。各講座、定員に達し次第締め切らせていただきます。

申し込み先・問い合わせ先

熊本県立総合体育館 熊本市上熊本1丁目9-28 火曜休館

TEL(096)356-1233 FAX(096)356-1262

平成21年度 中高年のための栄養講座・健康ウォーキング講座 受講申込書

フリガナ		受講希望講座	講座名に をつけてください。			
氏名		栄養講座	・	ウォーキング講座		
連絡先	TEL () -	年代	代	性別	男 ・ 女	

上記の個人情報は本講座の実施運営に限定し、その目的以外に使用せず、第三者に提供しません。