

養生園の健康教室

サニタス

広場

参加者
募集

8月1日(木)
申込開始

サニタス広場にたくさん参加して、
ポイントカードを貯めよう！

ランチ無料券などの選べる特典が
盛りだくさん！
詳しくは裏面へ

8月～9月の予定

皆さんの健康（サニタス）とライフアップをサポートするための、
養生園を拠点とした講座です。

8/20 親子でチャレンジ！ (火) 体力チェック

- ◆ 親子で楽しくワイワイ体力測定、今の自分の身体のポテンシャルをチェック！孫と祖父母でも参加OK！

※子供は小学生限定
※大人1人につき子供2人まで（3人以上の場合はお問合せ下さい）

参加料	無料
定員	先着8組
時間	14：00～15：30



8/24 こころとおうちを整える (土) 片付けセミナー

- ◆ 片づけが実は心身の健康にもつながっているって知ってましたか？片づけのやり方やリバウンドしにくいポイント、家が整うことで得られるメリットなどを学びます。

参加料	無料
定員	先着20名
時間	10：00～11：30



心もお家も
整えるライフコーチ
北里 嘉幸先生

9/26 災害時に役立つ！ポリ袋調理法 (木) ～パッククッキング講座～

- ◆ 被災したときに、洗い物も出さず美味しく温かい料理を作る便利な調理法「パッククッキング」のご紹介
- ◆ いざという時のために、今こそ参加してみませんか？

参加料	200円
定員	先着20名
時間	14：00～15：30



9/30 目指せ減塩マスター！ (月) 塩分チェック講座

- ◆ あなたの味覚は「しょっぱぐち」になっていませんか？塩分チェッカーを使ってチェック！
- ◆ 減塩商品の食べ比べあり！体験型減塩講座です

参加料	200円
定員	先着20名
時間	14：00～15：30



お申込方法

【①・②いずれかお選びください】

- ①右のQRコードを読み込んで申し込み
- ②裏面のお申込用紙を持参
※詳しくは裏面へ



お申込用QR

場所



菊池養生園 健診センター

対象者

菊池市にお住まいの方
※国保の方を優先します

お問合せ

☎ 0968-41-8995（平日8：30～17：00）

菊池養生園保健組合 保健予防課 木庭・赤木

養生園サニタス広場 申込用紙

①参加したい教室に○をつけてください（複数申し込み可）

親子でチャレンジ！ 体力チェック 大人（ ）名 子ども（ ）名で参加	こころとおうちを 整える 片付けレッスン	災害時に役立つ！ ポリ袋調理法 ～パッククッキング講座～	目指せ減塩マスター！ 塩分チェック講座
---	----------------------------	------------------------------------	------------------------

※「親子でチャレンジ！体力チェック」に参加ご希望の方は、保護者の情報をご記入ください

②申込みに必要な情報をご記入ください

●お名前（ ）様 ●生年月日（ S・H . . ）
 ●年齢（ ）歳 ●保険証の種類（ 国保 ・ その他 ）
 ●ご住所（菊池市 ） ●電話（ ）

【スタッフ記入欄】

受付場所	受付日	受付時間	サイン
養生園・菊池市役所			



③上のキリトリ線で切り取り、申込書を下記の＜申し込み窓口＞へご提出ください

＜申し込み窓口＞

- ・菊池養生園保健組合 菊池市泗水町吉富2193-1 FAX 38-5899 ※養生園のみ郵送・FAX可
- ・菊池市役所 保険年金課 25-7218 ・七城支所 市民生活課 25-1060
- ・泗水支所 市民生活課 25-2150 ・旭志支所 市民生活課 25-3331

ポイントカード&特典

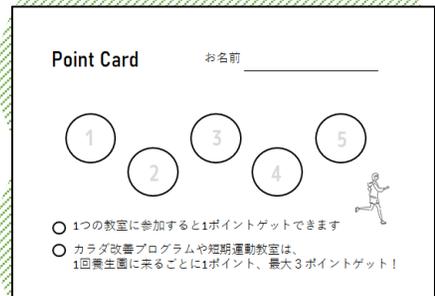
1つ講座（運動教室含む）に参加するごとに
1ポイント獲得！

5 ポイント集めるとお好きな特典を選べます！

特典例

- ・養生園の健康ランチ「サニタスカフェ」無料チケット
- ・体組成測定無料チケット
- ・筋トレマンツーマンレッスンチケット

など



（イメージ図）

