

養生園サニタス広場

先着順
定員20名

健康（サニタス）とより良い暮らしに役立つ情報満載の講座です。お気軽にご参加ください。

※ 国民健康保険の方の参加を優先します

ナトカリ比を測定してみませんか？

単発セミナー

新・高血圧対策セミナー

10/30

金

「ナトカリ比」測定（尿検査）で普段の塩分量や野菜の摂取量をチェック！
ポジティブな減塩を体験したり、減塩商品食べ比べなど、楽しく学べます。



時 間

14：00～15：30

場 所

菊池養生園

参加費

200円

●申込期間 10月1日(木) ～ 10月16日(金)

ゆる～くだから続けられる！

ゆる筋トレ&ストレッチセミナー

3回シリーズ

11/4・11・18

すべて水

はじめてでも安心して取り組める筋トレと姿勢改善に役立つストレッチです。体を整えたい方におススメ！



時 間

14：00～15：00

場 所

菊池市総合体育館

参加費

無 料

●申込期間 10月1日(木) ～ 10月28日(水)

体と心をゆったりほぐす

セルフマッサージ講座

単発セミナー

11/26

木

千寿庵 はり・きゅう師
本郷つぼみ先生による
セルフマッサージ講座です！



時 間

14：00～15：30

場 所

菊池養生園

参加費

無 料

●申込期間 10月1日(木) ～ 11月19日(木)

先着順です。お申込者多数のため、キャンセル待ちになる可能性があります。お申し込みはお早めに！

きりとり

お申し込み方法 … 下記 ① ② のいずれかでお申し込みください。

① 二次元コード



二次元コードを読み込み、
必要事項を入力します。
送信を押したら
申し込み完了です

② 養生園サニタス広場申込用紙 ▶ 菊池養生園へ持参、又は郵送・FAX(38-5899)

お名前			電話番号		
生年月日	(S・H)	年 月 日	参加希望の講座に○（複数可）		
住 所	〒 菊池市		(単発) 高血圧対策	(3回シリーズ) ゆる筋トレ	(単発) セルフ マッサージ
保険証の種類			☐ 国民健康保険 ☐ 後期高齢者 ☐ 社会保険		

個人情報「個人情報保護法」に基づき管理します。なお、個人を特定できる内容以外は、医学・保健研究などの目的で医療者に情報として提供されることがあることを予めご了承ください。

お問合せ

菊池養生園保健組合 Tel0968-41-8995(平日8:30～17:00) 保健予防課 中島・赤木