

# ★健康管理講座開催★

～健診結果と身体を結びつけてみましょう!～

## 参加者募集

- 🌳 日 時 令和2年2月1日(土) 10時～12時
- 🌳 場 所 石川県森林公園インフォメーションセンター 学習ホール  
(津幡町津幡エ14番地 ☎076-288-6449)
- 🌳 講 師 金沢医科大学病院 看護部保健師 高瀬 悦子さん 宇納 由樹さん  
津幡町健康推進課 管理栄養士 石黒 久美さん 田中 千裕さん
- 🌳 講座内容 健康管理講座  
テーマ:『健診結果を知り、自分のカラダを知ろう!』  
※ 健康診断結果がある方は、当日お持ちください。

- ◇ 健康管理講座  
高血圧・高血糖予防のための生活習慣 など
- ◇ 握力測定、シナプソロジー体験
- ☆ 減塩クイズ&減塩体験
- ☆ ストレス度  
・リラックス度の測定

★★森林セラピーグッズプレゼント!★★

★★あなたのストレス度を測定します!★★

- 🌳 受講人数 30人ほど
- 🌳 参加費 無料
- 🌳 申込期限 令和2年1月30日(木)



《お申し込み・お問い合わせ先》

津幡町森林セラピー推進協議会事務局(津幡町交流経済課内) 担当 長田  
TEL 076-288-2129 FAX 076-288-6470 (平日9時～17時)  
☆電話、または下記参加申込書をご記入の上、FAXでお申込みください。

### 参加申込書

氏 名	フリガナ
住 所	市・町
日中連絡先 電話番号	— —