

# 令和5年度 黒崎 元気ハツラツ健康講座

(健康づくり推進委員の会共催)

日程： 毎月第1水曜日

時間： 13:00~15:00

場所： 黒崎市民センター 3階・多目的ホールほか



月 日	内 容	場 所
4月5日(水)	お花見グラウンドゴルフ (雨天時：市民センター)	センター～石畑公園
5月10日(水) (第2水曜日)	ごもくお手玉	多目的ホール
6月7日(水)	『保健師さんによる健康講座・相談』 血管年齢測定	第2会議室
7月5日(水)	トリコロキューブ	多目的ホール
8月2日(水)	『さよならカサカサ皮膚』 製鉄記念八幡病院	第2会議室
9月6日(水)	ペタンク	多目的ホール
10月4日(水)	囲碁ボール	多目的ホール
11月1日(水)	ユニカール	黒崎体育館
12月6日(水)	ラダーゲッター	多目的ホール
1月10日(水) (第2水曜日)	楽しく体を動かそう	多目的ホール
2月7日(水)	ダーツ	多目的ホール
3月6日(水)	トリコロキューブ	多目的ホール
※内容が変更になる場合があります。 毎回運動をします。運動のできる服装でおいでください。 用意するもの(上履き用運動靴、タオル、飲み物) 保険料として、年間500円が申込時に必要です。		(お問合せ) 黒崎市民センター ☎641-4106

## 令和5年度「元気ハツラツ健康講座」参加申し込み

保険料( / )

氏 名 年 齢 才

住 所 八幡西区

電話番号

携帯番号

※緊急連絡先

氏名(続柄) ( )

電話番号