

60歳以上
対象

楽しく学べる健康教室！



麗しの杜

ヘルスアカデミー

【場所】麗しの杜 1F 交流ホール

【時間】10:00~12:30

【参加費】500円／先着30名

第1部

6月18日(水)



フレイル予防と
健康診断の必要性

光ヶ丘地域包括支援センター 保健師
山田 友香 氏

終了

9月17日(水)



健やかな生活のススメ

大石歯科医院 歯科衛生士
和田 和江氏

終了

11月19日(水)



正しい軟膏薬の
使用について

—実践！よく効く軟膏の塗り方—
武市薬局株式会社 代表取締役
武市 真実 氏

終了

2月18日(水)



健康づくりのための
食生活の楽しみ方と工夫

タイヘイ株式会社
管理栄養士 原田 珠里 氏
栄養士 黒川 友葵南 氏

第2部 エクササイズ&ヨガ

奥田 理沙 氏

フィットネスインストラクター
介護福祉士

佐藤 美和 氏

介護予防運動指導員
介護福祉士



全セミナーで実施します！

●持ち物・服装について

①Tシャツ、ズボン等の動きやすい服装 ②履きなれた運動靴(外履きで構いません) ③汗拭きタオル ④飲み物(水、お茶、スポーツドリンク等) ※1本(500ml程度)受付時にお渡しします。

●体調不良の方のご来場は控えください。

ヘルスアカデミー参加申込書

申込日： 年 月 日

お名前／ご年齢【必須】

フリガナ			
名前		年齢	

▼ 参加を希望されるセミナーに○をお書きください。【必須】

6/18(水)	9/17(水)	11/19(水)	2/18(水)
終了	終了		

▼ 以下、今回初めて参加される方のみご記入ください

住所	〒		性別	
電話番号		FAX		
メール アドレス	@			

----- 切り取り -----

お申込み先

【F A X】 04-7171-5686

【メール】 uruwashinomorijimu@moralogy.jp

【郵 送】 〒277-0065 千葉県柏市光ヶ丘2-1-1
麗しの杜ヘルスアカデミー事務局

WEBでのお申込はこちら

お問合せ欄に
参加を希望される日にちを
ご入力ください。



下記事項に同意の上、お申込みください。

●当日は、映像・写真撮影を行います。撮影したものは、報告書や今後の当セミナー開催時、ホームページ、SNS、イベントの告知等に使用させていただきます。

●個人情報、当館の運営・管理に使用させていただくとともに当財団が主催する講座ならびにセミナーをご案内する以外に使用することはありません。※(コロナ対策等)緊急を要する場合は氏名や住所等を関係機関に提出する場合があります。

●本セミナーでは受講中に生じた傷病の責任は一切負いませんので、ご自身のペースでご参加ください。

麗しの杜ヘルスアカデミー事務局

☎ 04-7171-5733 (担当：金田・富澤)