

簡単3ステップで、忙しい方でも楽しく参加できます！

2019年度

# たじみ健康チャレンジ

# 通信講座

対象：多治見市在住もしくは在勤のおおむね20～75歳の方

期間：5月12日(日)～7月7日(日)

5月12日(日) スタート式、運動講座

7月7日(日) 閉講式

《両日とも参加自由です》



期間内に参加者限定の応援講座も開催

## スタート式

日時

5月12日(日) 9時30分～11時30分

場所

産業文化センター5階 大ホール  
多治見市新町1-23 (駐車場は有料です)

内容

健康運動指導士(長谷川弘道氏)による  
運動講座、健康チャレンジのやり方説明会

## 講師紹介

### 長谷川弘道氏 プロフィール

名古屋フィジカル・フィットネス・センター代表。  
幼児からシニア世代に至る老若男女を対象に実  
技指導を行いつつ、行政や企業などで健康セミナ  
ーの講演活動も展開。心と身体と頭のバランスを  
整える重要性を説き、“バランス・フィットネス”を  
提唱。(資格：健康運動指導士、日本ポールウォ  
ーキング協会 マスタープロコーチ他)



## 運動講座 「セルフチェック ～体の声、聴いてみよう!～」

今のわたしたちの生活は、体を動かす機会が減っているため、体を感じる機会が少なくなってきており、自分の体に無関心になりがちです。“頭で分かっていること”と“体が分かっていること”は別物なのですが、実はここに健康へのヒントがあります!みんなで一緒にチェックしましょう。

申込み  
問合せ

多治見市保健センター 〒507-8787 多治見市音羽町1-233

電話 (0572) 23-5960 FAX (0572) 25-8866

## 2019年度 たじみ健康チャレンジ通信講座 申込書

氏名(フリガナ)	生年月日	住所	電話番号	スタート式	レポート提出
				出席・欠席	郵送・FAX
				出席・欠席	郵送・FAX
				出席・欠席	郵送・FAX