

# 受講生募集！ 令和7年度 元気応援塾

～元気応援塾は、わかりやすく、楽しく、みんなが笑顔になれるヒントを学ぶ健康講座です～

## ～季節に応じた健康管理方法を知ろう～

1回目は寒い冬を乗り切るためのポイント（ヒートショックや脱水等）や「+10（プラステン）運動」（加東ケーブルビジョンにて放送中）のご紹介

2回目はこれからの季節の健康管理や健康づくりについて

どちらも参加者の皆さんと意見交換しながら楽しく学びましょう！



● 日 時 1回目 令和7年12月18日(木)

2回目 令和8年 2月27日(金)

13:30～15:00

● 場 所 加東市役所2階  
健康課 健康教育室1

● 申込期日 1回目 12月17日(水)  
2回目 2月26日(木)

● 申込方法 来所・電話

### ★参加者特典★

(各回 先着15名)

「無料」でInBody測定！

※InBodyとは医療でも使用されている体組成計で、部位別の筋肉量等の測定が可能

※素足で測定しますので、測定しやすい服装でお越しください

(加東市と連携協定締結の住友生命保険相互会社提供です)

講 師 同道 正行 さん (京都医療センター予防医学研究室研究員)

各日定員 30名

受講料 無料



【お申込み・お問い合わせ】

加東市健康福祉部健康課 (市役所2階)  
電話 0795-42-2800

----- キ リ ト リ -----

元気応援塾申込み書

氏名	連絡先	住所	希望に○印	測定希望
			1回目・2回目	1回目 有・無 2回目 有・無

※体組成測定希望の方には、講座開始前に測定しますので、来所時間をご案内します。