

養生園の健康教室

サニタス

広場

参加者
募集

8月1日(木)
申込開始

サニタス広場にたくさん参加して、
ポイントカードを貯めよう！

ランチ無料券などの選べる特典が
盛りだくさん！
詳しくは裏面へ

8月～9月の予定

皆さんの健康（サニタス）とライフアップをサポートするための、
養生園を拠点とした講座です。

8/20
(火)

親子でチャレンジ！
体力チェック

- ◆ 親子で楽しくワイワイ体力測定、今の自分の身体のポテンシャルをチェック！孫と祖父母でも参加OK！

※子供は小学生限定

※大人1人につき子供2人まで（3人以上の場合はお問合せ下さい）

参加料

無料

定員

先着 8組

時間

14：00～15：30



8/24
(土)

こころとおうちを整える
片付けセミナー

- ◆ 片づけが実は心身の健康にもつながっているって知っていましたか？片づけのやり方やリバウンドしにくいポイント、家が整うことで得られるメリットなどを学べます。

参加料

無料

定員

先着20名

時間

10：00～11：30



心もお家も
整えるライフコーチ
北里 嘉幸 先生

9/26
(木)

災害時に役立つ！ポリ袋調理法
～バッククッキング講座～

- ◆ 被災したときに、洗い物も出さず美味しく温かい料理を作る便利な調理法「バッククッキング」のご紹介
- ◆ いざという時のために、今こそ参加してみませんか？

参加料

200円

定員

先着20名

時間

14：00～15：30



9/30
(月)

目指せ減塩マスター！
塩分チェック講座

- ◆ あなたの味覚は「しょっぱぐち」になっていませんか？塩分チェッカーを使ってチェック！
- ◆ 減塩商品の食べ比べあり！体験型減塩講座です

参加料

200円

定員

先着20名

時間

14：00～15：30



お申込方法

【①・②いずれかお選びください】

①右のQRコードを読み込んで
申し込み

②裏面のお申込用紙を持参
※詳しくは裏面へ



お申込用QR

場所



菊池養生園 健診センター

対象者

菊池市にお住まいの方

※国保の方を優先します

お問合せ

☎ 0968-41-8995（平日8：30～17：00）

菊池養生園保健組合 保健予防課 木庭・赤木



菊池養生園保健組合

養生園サニタス広場 申込用紙

①参加したい教室に○をつけてください（複数申し込み可）

親子でチャレンジ！ 体力チェック 大人（ ）名 子ども（ ）名で参加	こころとおうちを 整える 片付けレッスン	災害時に役立つ！ ポリ袋調理法 ～パッククッキング講座～	目指せ減塩マスター！ 塩分チェック講座
---	----------------------------	------------------------------------	------------------------

②申込みに必要な情報をご記入ください ※「親子でチャレンジ！体力チェック」に参加ご希望の方は、保護者の情報をご記入ください

●お名前（ ）様	●生年月日（ S・H . . ）
●年齢（ ）歳	●保険証の種類（ 国保 ・ その他 ）
●ご住所（菊池市 ）	●電話（ ）

【スタッフ記入欄】	受付場所 養生園・菊池市役所	受付日	受付時間	サイン
-----------	-------------------	-----	------	-----



③上のキリトリ線で切り取り、申込書を下記の＜申し込み窓口＞へご提出ください

< 申し込み窓口 >

・菊池養生園保健組合 菊池市泗水町吉富2193-1 FAX 38-5899 ※養生園のみ郵送・FAX可

・菊池市役所 保険年金課 25-7218 ・七城支所 市民生活課 25-1060

・泗水支所 市民生活課 25-2150 ・旭志支所 市民生活課 25-3331

ポイントカード&特典

1つ講座（運動教室含む）に参加するごとに
1ポイント獲得！

5ポイント集めるとお好きな特典を選べます！

特典例

- ・養生園の健康ランチ「サニタスカフェ」無料チケット
- ・体組成測定無料チケット
- ・筋トレマンツーマンレッスンチケット

など

Point Card お名前 _____

1 2 3 4 5

○ 1つの教室に参加すると1ポイントゲットできます

○ カラダ改善プログラムや短期運動教室は、1回養生園に来るごとに1ポイント、最大3ポイントゲット！

（イメージ図）

