

養生園サニタス広場

定員20名

健康（サニタス）とより良い暮らしに役立つ情報満載の講座です。お気軽にご参加ください。

※ 国民健康保険の方の参加を優先します

今日からできる！

脳が喜ぶ生活習慣 ～コグニサイズ体験～



楽しく体を動かしながら、
脳の活性化と認知症予防に繋がります。
無理なくできる運動・食事や睡眠の工夫を学びませんか。

●申込期間

8月3日(月) ～ 8月17日(月)

単発セミナー

8/24

月

時 間

14:00～15:30

場 所

菊池養生園

参加費

無 料

今年もやります！

モーニングde 血糖測定会



約500kcalの朝食を食べていただき、
食前・食後1・2時間での血糖値を測ります。
糖尿病予防のポイントもお伝えします。

●申込期間

8月3日(月) ～ 9月10日(木)

※朝食はこちらで
準備します

単発セミナー

9/16

水

時 間

9:00～11:30

場 所

菊池養生園

参加費

500円

楽しみながら頭と体を動かす ソフトエアロビクス



3回シリーズ

9/25・10/2・9

すべて
金

時 間

14:00～15:00

場 所

菊池養生園

参加費

無 料

音楽に合わせて身体を動かす有酸素運動
です。初心者の方でも、脳トレ感覚で
楽しく参加できます。

●申込期間

8月3日(月) ～ 9月17日(木)

きりとり

お申し込み方法 … 下記①②のいずれかでお申し込みください。

① 二次元コード



二次元コードを読み込み、
必要事項を入力します。
送信を押したら
申し込み完了です

② 養生園サニタス広場申込用紙 ▶ 菊池養生園へ持参、又は郵送・FAX(38-5899)

お名前				電話番号			
生年月日	(S・H)	年	月	日	参加希望の講座に○(複数可)		
住 所	〒 菊池市			(単発) コグニサイズ	(単発) 血糖	(3回シリーズ) ソフトエアロビ	
保険証の種類				☐ 国民健康保険 ☐ 後期高齢者 ☐ 社会保険			

個人情報「個人情報保護法」に基づき管理します。なお、個人を特定できる内容以外は、医学・保健研究などの目的で医療者に情報として提供されることがあることを予めご了承ください。

お問合せ

菊池養生園保健組合 Tel0968-41-8995(平日8:30～17:00)

保健予防課 中島・赤木