

いつまでも元気に、いきいきと！

参加費
無料

健康講座

～生活習慣病の予防と運動～

生活習慣病は、日々の生活の積み重ねで
予防することができます。

正しい知識と適度な運動で、
元気で笑顔あふれる毎日を送りましょう！

こんな方にお勧め！



健康づくりを
始めたい方



生活習慣病が
気になる方



運動不足を
解消したい方

楽しく学んで、
健康寿命を
のばしましょう！

講座内容

- 生活習慣病のとは？
～原因と予防のポイント～
- 今日からできる！
～健康づくりのための簡単運動～
※椅子に座りながらできます



日 時

令和8年 **9月17日** (木)
10:00 ～ 11:00

会 場

千歳市本町3丁目11番地
千歳市シルバー人材センター2階研修室

定 員

20名 (先着順) 定員になり次第
締め切ります。

対 象 者

シルバー会員と
市内在住の60歳以上の女性

講 師

北海道リハビリテーション大学

参加費

無料

主 催

千歳市シルバー人材センター 女性部たんぽぽの会



お申し込み方法

いずれかの方法でお申し込みください。



電話で申し込み

0123-26-2277

受付時間／平日 8:30～17:00



メールで申し込み

chitose.sjc.ne.jp

件名に「健康講座申込」と明記し、
お名前・ご連絡先をお送りください。



LINEで申し込み

右のQRコードから
お申し込みください。



お問合せ

千歳市シルバー人材センター
☎ 0123-26-2277

動きやすい服装・運動靴でお越しください。
飲み物・タオルなどをご持参ください。

