

生活の中に運動を組み込むコツ

～+10（プラステン）で元気に！健康に！～

「運動をしたいけど時間がない」「運動を始めても続けるのが難しい」

「どんな運動をしたらよいかわからない」「そもそも運動が苦手」

そんなあなたにオススメ！健康づくりのプロがサポートします。

日時 **令和8年2月12日（木）9:30～11:30（受付9:00～）**

場所 **野洲市健康福祉センター** 2階 集会室

講師 **市立野洲病院** 理学療法士 西原 舞 先生

対象者 野洲市民

※40歳から74歳までの方におすすめの内容です

定員 **先着30名** **要申込** ※定員になり次第、
受付を締め切らせて頂きます

参加費 **無料**

内容 運動のアドバイスと実技

※身体計測・グループワークがあります

持ち物 ・フェイスタオル（汗拭き用）・水分補給用のお茶やお水・筆記用具

・血圧計をお持ちの方は、家を出る前に血圧測定し、数値を記録してきてください。

・体温調節ができる、動きやすい服装でお越しください。室内履きは不要です。

※メタボリックシンドロームの予防改善を目的とする特定保健指導事業の一環で開催します。

セミナー時に生活習慣改善に向けた目標を立て、3か月経過後に電話などで生活状況をお伺いします。

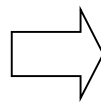
※BIWA-TEKU（ビワテク）参加イベントです。参加時にポイントを進呈します。



予約申し込み方法・・・①電話 **588-1788**

②FAX 裏面へ

③オンライン申込 裏面へ



申込み・問い合わせ先

野洲市 健康推進課（野洲市健康福祉センター 内）

野洲市辻町433番地1 特定保健指導担当

電話：588-1788 FAX：586-3668

送信先 (FAX 586-3668 ・ TEL 588-1788)

野洲市健康推進課 特定保健指導担当 (送付状不要)

令和7年度 生活習慣病予防セミナー申込書令和8年2月12日(木) 9:30~11:30
(受付9:00~)

どちらかに○をつけてください

☐

参加します

☐

参加しません

ふりがな	性別
氏 名	男 ・ 女
生年月日	年齢
昭和 年 月 日	歳
電話番号 (日中に連絡がつきやすい番号をお願いします。)	
● 自宅 ● 携帯	
* 講師に質問があればご記入ください 例) ・ 続ける秘訣を教えて欲しい。 ・ 運動する時間がないので普段の生活でできることを知りたい。	

オンラインでのお申し込みはこちら

<https://ttzk.graffer.jp/city-yasu/smart-apply/apply-procedure-alias/20220216>

お電話でのお申し込みは 電話 077-588-1788 野洲市健康推進課 まで

※特別警報発令時や気象状況等により生活習慣病予防セミナーが中止・延期になる場合があります。