

元気なうちからの
予防が大切

令和4年度
加東サンサンチャレンジ

講座 参加者募集



講座名	日時	内容	申込・持ち物等
開講講座	10月26日(水) 10:00~12:00 加東市役所2階 201会議室	「コロナに負けない! ダイエットからはじまる 健康的な体づくり」 講師：京都医療センター予防医学研究室研究員 同道 正行氏	申込：前日まで 参加費：100円 参加者には協賛店から プレゼントがあります!
運動講座	11月15日(火) 10:00~12:00 加東市役所2階 201会議室	講話と運動の実践 「コロナに打ち勝つ!体をつくろう 1人でもできるエクササイズ」 講師：健康運動指導士 森井 明美氏	申込：前日まで 参加費：100円 動きやすい服装で、お茶等をご持参ください。
閉講講座	3月22日(水) 10:00~12:00 加東市役所2階 201会議室	「withコロナ時代のダイエット法 ~リバウンド防止に向けて~」 講師：京都医療センター予防医学研究室室長 坂根 直樹氏	申込：前日まで 参加費：100円 参加者には協賛店から プレゼントがあります!

※新型コロナウイルス感染拡大により、講座が中止、延期となる場合があります。

キ リ ト リ

次の講座に申込みます。

氏名	連絡先(電話番号)	住所(地区)	参加希望講座に○印
			開講 ・ 運動 ・ 閉講
			開講 ・ 運動 ・ 閉講

申込は、電話(0795-42-2800)・FAX(0795-42-3978)・E-Mail(33challenge@city.kato.lg.jp)でも受け付けます。

一昨年の講座の様子

延べ46人のみなさんが楽しく健康づくりについて学びました!

身体を動かす
楽しさを実感

開講講座



健康への
意識がアップ

運動講座



みんなで
「サンサンドルーム」



手軽にできる
ストレッチの実践

講座参加者からの感想(一部抜粋)

開講講座

良いお話を聞かせていただき、ファイトが出ました。自分の生活を振り返る良いきっかけになりました。

これまでなんとなく頑張ろうとやっていたのですが、文字にしたのでより頑張れると感じました。

教室の方々と楽しく学べました。

運動講座

理論を聞きながら体操を教えていただき、とてもわかりやすかったです。

かちかちのからだが少しやわらかくなったように思います。

問い合わせ・申込先

加東市健康福祉部健康課(庁舎2階 保健センター) 〒673-1493 加東市社50
TEL 42-2800(直通)/FAX 42-3978

ぜひ参加してくださいね!

