



住まいの省エネ・身体 の健康教室

～健康づくりは住まいの健康から～

【テーマ】

健康維持・増進

生活習慣病予防

省エネ改修

全5回
参加無料

省エネ改修と健康。実は意外な関係が…!?

省エネ改修についての意義と効果についての講義と、低予算で高効果のある省エネ改修事例をご紹介します。

また、健やかに幸せな人生を続けるために、運動不足から生じる生活習慣病を予防し、健康維持・増進や介護予防を目的とした運動プログラムに基づいたストレッチや、エクササイズの実践指導を行います。



内容

- 1) 省エネ改修講義・改修事例紹介
- 2) 健康促進講義・健康運動実践指導
- 3) 個別相談会
- 4) 血管年齢測定 (※当日先着20名様限定)

血管年齢
測定無料
先着20名様限定!



講座終了後、同会場にて無料個別相談会も実施します

下記いずれかの方法で、お気軽にお申込み下さい。※複数講座の申込みも可能です。

申込先

特定非営利活動法人 横浜市まちづくりセンター 事務局

- 電話申込: TEL 045-315-4089 (受付: 平日10時～16時)
- FAX申込: 裏面の申込書に記入の上 FAX 045-315-4099
- メール申込: info@machisen.org

右記のQRコードを読み取ると、ホームページに簡単にアクセスすることができます。



★講座一覧表・FAX申込用紙は裏面にあります★

住まいの省エネ・身体健康教室 ～健康づくりは住まいの健康から～

特定非営利活動法人 横浜市まちづくりセンター

開催回	開催日	時間	会場	定員	最寄駅
第1回	平成30年10月28日(日)	9:30~11:30	浦賀行政センター2階会議室 横須賀市浦賀5-1-2	120名	京急浦賀駅
第2回	平成30年11月 3日(土)	9:30~11:30	戸塚地区センター会議室A 横浜市戸塚区戸塚127	72名	戸塚駅
第3回	平成30年11月11日(日)	9:30~11:30	横浜市社会福祉センター会議室8B 横浜市中区桜木町1-1	54名	桜木町駅
第4回	平成30年11月18日(日)	9:30~11:30	ウイリング横浜研修室126 横浜市港南区上大岡西1-6-1	60名	上大岡駅
第5回	平成30年11月25日(日)	9:30~11:30	藤沢商工会館ミナパーク503 藤沢市藤沢607-1	45名	藤沢駅

参加費	無料
講師	<ul style="list-style-type: none"> 一般社団法人 TMG本部 横浜支部 健康支援室 講師 特定非営利活動法人 横浜市まちづくりセンター 専門部会所属建築士
申込方法	開催日、場所、氏名、電話番号を明記の上、下記申込先へ TELまたはFAX、メールでお申し込みください。
申込先	特定非営利活動法人 横浜市まちづくりセンター 事務局 TEL : 045-315-4089 (受付:平日10時~16時) FAX : 045-315-4099 E-mail : info@machisen.org

FAX申込書

参加講座に○をご記入の上、氏名・参加人数・連絡先をご記入ください。

参加	開催日	開催回	氏名	参加人数	連絡先(電話)
<input type="checkbox"/>	平成30年10月28日(日)	第1回		名	
<input type="checkbox"/>	平成30年11月 3日(土)	第2回		名	
<input type="checkbox"/>	平成30年11月11日(日)	第3回		名	
<input type="checkbox"/>	平成30年11月18日(日)	第4回		名	
<input type="checkbox"/>	平成30年11月25日(日)	第5回		名	

★複数講座の申込可能です★