







～医療生協さいたまの保健教室で”健康づくり”を学びませんか?～

「保健教室」のおさそい!

医療生協さいたまの医療スタッフがみなさんの健康づくりのお手伝いをします。
保健教室はお話と実習で“やさしく学べる”初心者向け講座です。
全4回の連続コースで、健康に関する内容が盛りだくさんです。
健康に関心のある方なら、どなたでもご参加できます。



日程(予定)	内容	講師
6月28日(火) 13:00~16:00	開校式 1日目「生活習慣とがん」 「健康づくりと健康ファイル」 	医師 看護師
7月12日(火) 13:30~16:00	2日目「健康づくりと運動」 「健康チェックと実習」 	理学療法士 保健師
7月19日(火) 13:30~16:00	3日目「薬と上手につきあう」 「食べ物と健康」 	薬剤師 管理栄養士
8月9日(火) 13:00~16:00	4日目「健康ファイルの振り返り」 交流・終了式	看護師 

会場：埼玉西協同病院 3階会議室（所沢市中富 1865）

費用：¥2,000（実習器材、テキスト代、お茶菓子代）

※参加費用は1回目受講時にお支払をお願いいたします

＜お申込み先＞ お電話にてお申込みください。

医療生協さいたま 埼玉西協同病院 地域連携課

定員20名

茂木（もてぎ）070-2154-7354