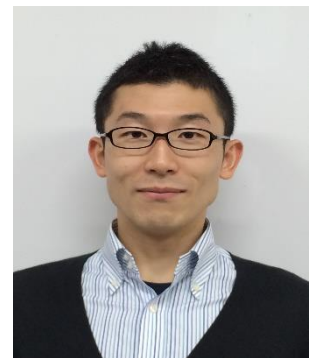


## 健康まえばし21講演会を開催します

本市健康増進計画である「健康まえばし21」を多くの市民に広め、次年度より始まる後期計画が市民にとって身近なものにすることを目的に、健康まえばし21講演会「健康づくりのためにわずかなことから始めよう～合言葉はスモールチェンジ～」を開催します。一人ひとりが具体的に健康づくりに取り組めるよう「行動変容」をテーマにした内容です。

- 1 日 時 平成31年1月25日（金）午後1時30分（受付は午後1時）
- 2 会 場 総合福祉会館 2階多目的ホール（日吉町二丁目17-10）
- 3 講 師 上智大学 文学部 保健体育研究室  
健康運動指導士・島崎 崇史さん
- 4 内 容 行動科学に基づいて生活習慣を振り返り、「これなら続けられる健康法」や「健康的な生活を維持させるコツ」など、生活の中に少しずつ取り入れられる健康習慣について講演します
- 5 対 象 一般市民、先着300人
- 6 料 金 無料
- 7 申込方法 健康増進課へ電話（027-220-5708）で



講師 島崎 崇史さん

### 本件に関するお問い合わせ先

#### 健康増進課 地域保健係

電 話 内線 / 84-1307  
直通 / 027-220-5708