

先着順

令和7年度 健康づくり講座

～いったん立ち止まって！生活習慣見直しのきっかけに！～

1回目

【日時】 令和8年2月7日(土) 午後4時～6時
【場所】 初石公民館 2階ホール

●講演 … 定員:50人
あぶない！そのやせと肥満

～適正体重を知っていますか～

あなたのベスト体重(適正体重)を知っていますか？

適正体重を維持することは、健康を保つ第一歩になります。

正しい体重コントロール方法を学んで、いつまでも健康に！

持ち物:筆記用具 手話通訳・要約筆記あり 費用: 無料



1回目申込用
電子申請

●講師

から桃内科 院長 熊谷 尚子 医師



2回目

【日時】 令和8年2月17日(火)
午前10時～午後3時
【場所】 保健センター

●調理実習と歯科講座… 定員:30人

栄養:かんたんバランス食～のばせ！健康年齢～

歯科:お口の健康から始まる身体の健康

持ち物…エプロン、三角巾、マスク、歯ブラシ

費用:400円 (現金のみ)

●講師 流山市保健センター 管理栄養士・歯科衛生士



2回目申込用
電子申請



講座は2回コースとなっていますが、どちらか1回でのお申込みも可能です。

市内在住・在勤であれば年齢の制限はなく、どなたでもお申込みできます。

申込方法:流山市保健センター 電子申請・窓口・電話・FAXにてお申込みください

問い合わせ先:流山市保健センター 電話:04-7154-0331 FAX:04-7155-5949