

現役世代の男性のみなさまのための

健康講座「働きながら健康づくり」

いつまでも健康でいることは、どんな方々にとっても大切です。
しかし、女性のみならず、男性にも「更年期障害」があり、身体が
だるかったり、憂うつな気分になったりする場合があります。

今回、20代～50代の現役世代の男性を対象に、男性にも
「更年期障害」があるということや、「健康づくり」のために
運動を継続する必要性を知っていただき、生涯を通じた「健康保持」
を考えていただくための、実践を交えた講座を企画しました。
この機会に、健康と男女共同参画について学んでみませんか。



【講座詳細】

- ◇日時：平成30年3月24日（土）
午前10時～12時
 - ◇場所：本町フラザ2階 第1会議室
（四日市市本町9-8）
 - ◇定員：15名（先着順） ◇参加費：無料
 - ◇講師：【実技】田中 吾郎さん
【座学】市職員
- ※実技では、**簡単なのにアンチエイジング効果があるストレッチ**を中心に行います。
- ※座学では、更年期と男女共同参画について、市職員がお話しします。
- ◇持ち物：バスタオル1枚、動きやすい服装
 - ◇託児：無料。3/17（土）までに要申込み（生後6ヵ月～小学校3年生程度）
 - ◇申込み：電話、FAX（様式裏面）またはEメールにて、はもりあ四日市へ

【講師紹介】

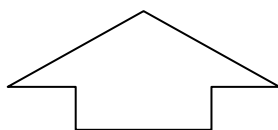
- たなか ころろ田中 吾郎さん
- オリンピックスポーツクラブ
トレーニングジム チーフ
トレーナー
- ・厚生労働省認定 健康運
動指導士



【申込み・問合せ】

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」（四日市市本町9-8 本町プラザ3階）
電話：059-354-8331 FAX：059-354-8339
Eメール：kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」行

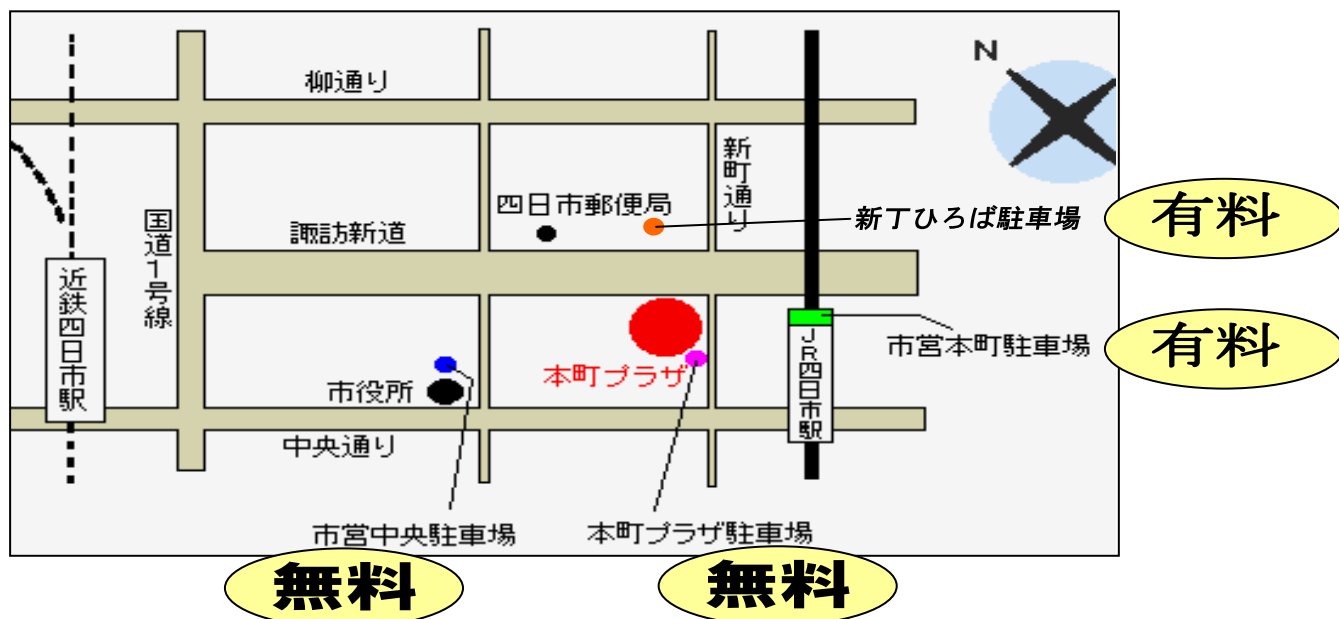


FAX : 059-354-8339

受講申込書

講座名	さんかくカレッジ2017 男性向け健康講座 「働きながら健康づくり」		
ふりがな お名前	(年齢 歳)		
ご住所	〒		
電話番号			
託児 3/17(土)締切	有 ・ 無		
	名前	(歳 カ月)
	名前	(歳 カ月)

《駐車場案内図》



※「本町プラザ駐車場」は、車高が155cm以上のお車は駐車できません。
車高が155cm以上の場合は「市営中央駐車場」をご利用ください。