

平成 28 年度

J A 水戸いきいき健康びゅうプロジェクト

ウォーキング
食事
運動
生活習慣病予防
生活いきいき
生きた心
体操
歯
健診・介護・医療

歩いて、
食べて、
楽しんで…



身体と心の健康に
ゆとりと生きがいがある
くらしづくりのためには？

●開催日程

	日 程	時 間	内 容	開催場所
第 1 回	6月4日 (土)	AM 9:00 ~ 11:30	・オリエンテーション ・健康講話	内原支店
第 2 回	7月2日 (土)	AM 9:00 ~ 12:30	・健康料理教室 (体験！手作りチーズ！)	本店
第 3 回	8月6日 (土)	AM 9:00 ~ 11:30	・お口の健康 ・健康講話	内原支店
第 4 回	9月3日 (土)	AM 9:00 ~ PM 3:00	・ウォーキング教室	内原支店
第 5 回	10月1日 (土)	第 5 回 J A 水戸ウォーキング大会		未定
第 6 回	11月5日 (土)	AM 9:00 ~ 11:30	・健康講話	内原支店

※都合により、内容・日程等が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

受講費用：1回 500 円／人

募集人数：定員 40 名 (先着順とします)

受講対象者：J A 水戸の組合員および近隣にお住まいの方

実施プログラムの内容

- ・「身体活動計」(参加者へ貸与)を使用した健康および運動管理活動
- ・ウォーキング指導とウォーキング大会への参加
- ・健康料理教室
- ・ストレッチ指導や軽体操を含む体操指導と実践 など

申込締切：平成 28 年 5 月 27 日 (金)



お申込み・お問合せ

J A 水戸 文化企画課 担当：佐藤 TEL.029-254-5113