

市川市

# 健康都市推進講座

参加  
無料

定員  
50名

すぐに実践したくなる

## 健康 の 秘訣

ヒケツ

昨年ご好評につき  
今年も開催!

厳選  
4  
講座

和洋女子大学  
専門の先生が講師

全講座  
土曜日開催!

01 9.16 Sat  
13:30 ▶ 15:30

開講式  
アフターコロナの食事と健康  
いつ何を食べるかが長寿の秘訣

02 9.30 Sat  
14:00 ▶ 15:30

とっさの時に役立つ  
筋力トレーニング

03 10.21 Sat  
14:00 ▶ 15:30

頑張れ日本のSDGs 2023

04 10.28 Sat  
14:00 ▶ 16:00

超高齢社会における生涯発達  
閉講式

場所

市川市男女共同参画センター  
「ウィズ」7階 研修ホール

申込方法

市公式Webサイト(LoGoフォーム)から申し込み  
又は、申込書を健康都市推進課にFAX  
(申込書はチラシ裏面)

対象

市内在住の方で、原則  
4講座全てに出席できる方

申込締切

令和5年8月31日(木) 定員になり次第終了



LoGoフォーム

市川市 健康都市推進課

申込書

締切  
8/31

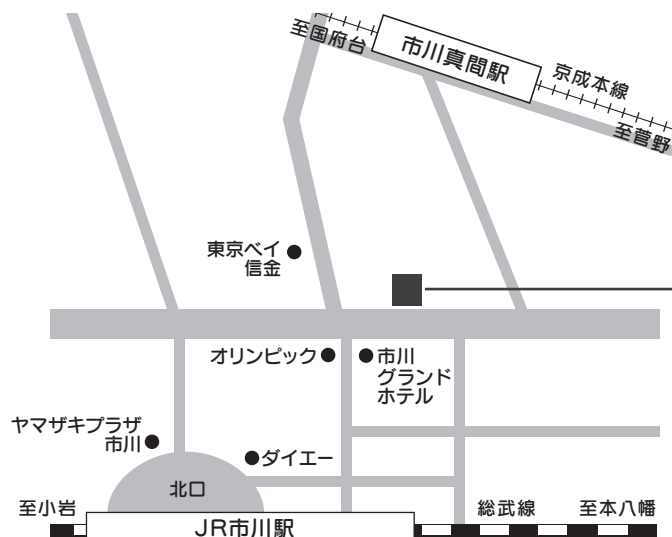
FAX : 047-712-8763

(郵送の場合 ▶ 〒272-8501 市川市八幡1丁目1番1号 健康都市推進課 行) 定員になり次第終了

|         |            |
|---------|------------|
| フリガナ    |            |
| 氏 名     |            |
| 住 所     | 〒          |
| 生年月日    | (西暦) 年 月 日 |
| 電話番号    |            |
| メールアドレス |            |

※申し込み受付は先着順です。

会場



市川市男女共同参画  
センター「ウィズ」7階  
(西消防署併設)

JR総武線市川駅 徒歩5分  
京成市川真間駅 徒歩5分  
駐車場はございません。  
公共交通機関をご利用ください。

申込・問合せ先

市川市 企画部 健康都市推進課

〒272-8501 市川市八幡1丁目1番1号

TEL:047-712-8642 FAX:047-712-8763