

2020年度 我がまま教室(集団健康教室)日程表

開催時間13:30-15:00 場所:2階カンファレンスルーム(変更の場合あり)

コロナ感染症が終息するまで、教室開催は見合わせています。

「元気に生きる達人教室」

偶数月: 学習会 & 企画話し合い

奇数月: イベント活動

6月8日(月)	11月6日(金)
7月3日(金)	12月4日(金)
8月4日(火)	1月8日(金)
9月1日(火)	2月3日(水)
10月8日(木)	

「ココロとカラダ」 人とつながる栄養教室



* 資料代および材料代で1回の教室200円徴収させていただきます。



6月24日(水)	11月25日(水)
7月22日(水)	12月22日(火)
8月25日(火)	1月29日(金)
9月24日(木)	2月17日(水)
10月21日(水)	3月18日(木)

「運!」DOする? 教室



* 初回参加時に保険代および施設維持費で500円徴収させていただきます

* 運動しやすい服装・靴・飲料水持参をお願いします。(更衣室の使用ができません)

2020年		2021年
6月9日(火)	9月18日(金)	2月15日(月)
6月19日(金)	9月29日(火)	2月25日(木)
6月30日(火)	10月15日(木)	3月5日(金)
7月10日(金)	10月26日(月)	3月11日(木)
7月16日(木)	11月13日(金)	3月22日(月)
7月29日(水)	11月19日(木)	
8月12日(水)	11月30日(月)	
8月21日(金)	12月8日(火)	
8月27日(木)	12月18日(金)	
9月10日(木)	12月23日(水)	

各教室の内容は、教室開催が決まり次第HP更新します



開催場所 土浦協同病院 予防医療センター

電話番号 029-846-3731

※いずれの教室も開始15分前から受付を開始いたします。



7し 我が まま 教室

～自分らしく生きるために～



受講申込書

申し込み方法:FAX もしくは電話

参加申し込み先:土浦協同病院 予防医療センター

住所)〒300-0028 土浦市おおつ野四丁目1番1号

電話)029-846-3731 FAX)029-846-3732

申し込み受付期限:各教室1週間前までにご連絡ください

*参加者が少ないときは、中止となる場合があります。

参加希望日 月 日

参加希望日 月 日

参加希望日 月 日

受講申込者氏名 (年齢)	生年月日	連絡先住所	電話番号
			FAX 番号
ヨミ 氏名 (歳)	S・H 年 月 日	〒	電話番号
			FAX 番号
ヨミ 氏名 (歳)	S・H 年 月 日	〒	電話番号
			FAX 番号
ヨミ 氏名 (歳)	S・H 年 月 日	〒	電話番号
			FAX 番号