

参加
無料

女性の健康づくりセミナー

ココロとカラダととのえる

2025.6/7, 14, 28(3回連続講座)

土曜日 9:30 - 11:30

対象

四日市市内在住、または
通学・通勤している
20代～50代の女性の方

応募者多数の場合は抽選
その場合、四日市市内在住の方
初めての参加の方
3回とも講座に参加できる方
を優先させていただきます



女性の心身の健康
について学ぶ
講義と運動

開催場所

四日市市勤労者・市民交流センター
四日市市日永東1丁目2-25

仕事のこと、家族のことを優先させて、自分のことはついつい後回し・・・

女性の心身はライフステージごとに大きく変化します
この機会にご自身の健康に目を向けヘルスケアについて学んでみませんか？

四日市市役所 健康づくり課 主催

女性の健康づくりセミナー

	講義	実技
6/7(土)	全ての女性が輝くために 知っておきたいこと 「女性のライフステージと女性ホルモン」 講師：いなべ総合病院 産婦人科医師 川村 真奈美 さん	ヨガ実技 講師：ヨガインストラクター 伊藤 爾己枝 さん
6/14(土)		ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等 講師：運動インストラクター 須藤 亜希子 さん
6/28(土)		

申し込み方法

参加ご希望の方は下記二次元コードから必要事項を入力してお申込みください。
 もしくは、はがき、電話、FAX、健康づくり課窓口(市役所7階)へ。

- 申込資格は、四日市市内に在住、通勤、通学されている20代～50代までの女性
 原則3回のセミナーを全て受講できる方(抽選となった場合は優先させていただきます)
- 定員は50名です。定員を超えた場合、抽選となります。その場合、四日市市内在住の方を優先させていただきます。抽選結果は締め切り後、全員に郵送で通知します。

お申込み先

郵送	〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号 四日市市役所 健康づくり課
FAX	059-353-6385
申込フォーム	https://logoform.jp/form/7p72/650446
申込締切	5月19日(月) 必着

お申込みはこちらから 



締切
5/19(月)
必着

令和7年度 女性の健康づくりセミナー申込書

お名前	ふりがな ()	年代	20代 30代 40代 50代 ○をつけてください
ご住所	〒		
電話番号			
市外在住の方のみ	勤務先/通学先		
参加日	出席希望日に○をつけてください	3回とも出席 { 6/7 ・ 6/14 ・ 6/28 }	

※お申込みいただきました個人情報は本セミナーに関する事務以外には使用いたしません。

お問い合わせ先 四日市市役所 健康づくり課 健康づくり係 TEL. 059-354-8291