

プラスオン！健康講座

～未来の自分のためにできること～



健康のために何をすればいいの？

その道の「プロ」が教える「ちょっとしたコツ」をご紹介します。

まずは、自分のからだのこと、食事のことを考えてみましょう。

第1弾

日 時：令和5年2月21日（火）

18時～18時40分

参加賞
あります！



テーマ：「からだづくりにはタンパク質～かしこいタンパク質の摂り方～」

会 場：半田市役所 4階大会議室

講 師：中北薬品株式会社 管理栄養部 管理栄養士 遠藤 陽奈 氏

定 員：60名（申込み多数の場合は抽選）

申込先： ¥¥file-lg¥福祉部¥健康課¥交換用¥◆◆◇講座申込みファイル◇◆◆

締 切：令和5年2月14日（火）

☆☆ 参加特典 ☆☆

健康歩数競争に参加している方
講座参加で3,000歩／人贈呈
（2講座だと6,000歩もらえます）

第2弾

日 時：令和5年3月2日（木）

18時～18時40分

参加賞
あります！



テーマ：「おやつ食べたい！～かしこいおやつの摂り方～」

会 場：半田市役所 4階大会議室

講 師：大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部 名古屋支店

定 員：60名（申込み多数の場合は抽選）

申込先： ¥¥file-lg¥福祉部¥健康課¥交換用¥◆◆◇講座申込みファイル◇◆◆

締 切：令和5年2月22日（水）

☆☆参加特典2☆☆

講座を申し込まれた方は、健康チェックも体験できます。

是非、ご参加ください。（裏面参照）



◇◆◇◆◇ 健康チェック ◇◆◇◆◇

▷日時：令和5年2月21日（火）・3月2日（木）

▷時間：両日とも ①17：30～18：00 ②18：45～19：15
※①②どちらでもOK。ご都合がいい時間帯でお越しください。

▷内容：2月21日（火）→ 体組成測定・握力測定
3月2日（木）→ 体組成測定・足指力測定
※体組成測定：体脂肪・筋肉量・体内年齢などがわかります。
※足指力測定：足の筋力・足指の踏ん張りの力の程度がわかります。

▷対象：プラスオン！健康講座に申込みされた方

▷申込先：¥¥file-lg¥福祉部¥健康課¥交換用¥◆◆◇講座申込みファイル◆◆◇

※人数によってはお待ちいただくことがあります。ご了承ください。

<申込みにあたってのお願い>



- ・健康講座のみの参加は可能です。ただし、健康チェックのみの参加はできません。
- ・「歩数競争」にエントリーしていない方の申込みも可能です。
- ・申込み多数の場合は抽選になります。
落選の場合のみ、開催日の4日前までにご連絡します。
- ・第1弾、第2弾両方の健康講座への申込みが可能です。
もちろん、一方のみの申込みもできます。

はんだ健康
マイレージ

本講座は「はんだ健康マイレージ」対象講座です

健診を受ける・健康づくりのための活動が続ける・健康講座に参加するなど計100ポイント貯めると、おトクな特典を受けられるMyCa（まいか）カードや健康グッズなどと交換できます！

詳しくは健康課までお問い合わせください♪

今年度集めたポイント及び交換は、

令和5年3月20日（月）までです。

講座当日、希望の方にはチャレンジシートをお渡します。



【問い合わせ】 半田市役所健康課

TEL：0569（84）0662（内線377・357）

E-mail：kenkou@city.handa.lg.jp