＜めざせ！ウェルネス＞14時～15時半　全4回　参加費：1,300円　定員：各48人

記号	期・日程	場　所	内　容
A	1期 4/27　5/25　6/22 7/20	元気の森 公園	・3人1チームで歩数を競ったり、クイズに答えて景品をゲットしよう！ ・公園で仲間と一緒にゲームや運動会でエキサイト！ ・楽しいフードモデルで食事のクイズ ぜひ、お友達を誘ってご参加ください！ ※参加されるお友達が、ウエルネス会員未加入の場合は会員になっていただく必要があります。ウエルネスシティこうし事務局にて会員の申し込みをお願いいたします。
B	2期 8/30　9/27　10/25 11/22	妙泉寺 公園	

● 申込締切り日　1期：4月18日　2期：8月9日

＜とことこヘルスクラブ＞　14時～15時半　全5回　参加費：730円　定員：30人

記号	日程	場　所	内　容
C	5/10　5/17　5/24 6/7　7/26	御代志市民 センター	・10歳若返る歩き方のコツ ・フードモデルを載せただけで“サッと”わかる！ カロリー、バランス、塩分など　～300種類のフードモデルで楽しく学ぼう～

● 申込締切り日　1期：4月22日

＜こうしをおいしく食べよう＞　10時～11時半　全3回　参加費：1,000円　定員：各15人

記号	期・日程	場　所	内　容
D	1期 2/7　2/14　2/21	ユーパレス 弁天	・合志産の食材をおいしく食べて健康になるコツ ・LDLコレステロール、血糖を下げたい方必見！　あなたの疑問解決！ 普段のお食事、お菓子、外食をおいしく食べて下げる方法、料理法をわかりやすく伝授！
E	2期 2/22　3/1　3/8		

● 申込締切り日　1期：1月20日　2期：2月3日

＜お野菜プロジェクト＞　予約の必要はありません　10時～11時半　全1回　参加費：無料

記号	回・日程	場　所	内　容
F	1回目 5/20	クラッシーノ こうし	・合志産の旬の食材を使って、おいしくヘルシーな情報をお知らせ ・フードモデルを載せただけで“サッと”わかる！ カロリー、バランス、塩分など　～300種類のフードモデルで楽しく学ぼう～ ・「聞いて・食べて・実感！」管理栄養士が作った料理の試食つき♪
G	2回目 8/24		
H	3回目 11/28		
I	4回目 2/3		

・お申込みいただいた方には、教室開始3週間前頃に、さらに詳細な内容、問診票等を郵送いたします。
・定員に達して参加していただけない場合は、養生園よりご連絡をさせていただきます。
・効果測定会対象の方には、11月の測定会の案内を後日郵送いたします。

（申込先）
菊池養生園　FAX　：　0968-38-5899　　郵送先　：　〒861-1201　菊池市泗水町吉富2193番地1
メールアドレス　：　support@yojoen.or.jp　　菊池養生園　ウエルネスシティこうし教室担当宛

切り取り

ウエルネスシティこうし平成28年度事業参加予約申込書　**ご予約教室の記号（　　）**

お名前　　電話番号

ご住所　〒　　携帯

生年月日　　メールアドレス　　@

（教室案内メールに使用します。できるだけご記入ください。）