

木曽地域のみなさん！ 一緒に健康づくりははじめませんか？

健康アップ講座
(食生活改善推進員養成講座)

こんな方におすすめ

- ・健康づくりに関心がある！
- ・地域の仲間を増やしたい、交流したい！
- ・余暇を利用してボランティア活動をしてみたい！



日時

令和7年11月19日(水) 午前10時から
午後3時30分まで

場所

木曽合同庁舎4階 401・402会議室

内容

☆「健康づくりについて」

☆ 一緒にはじめてみませんか？

「食のボランティア活動について」

—— 昼食休憩「健康づくり応援弁当」 ——

☆ 自分の食生活を振り返ってみましょう

「バランスのよい食事と

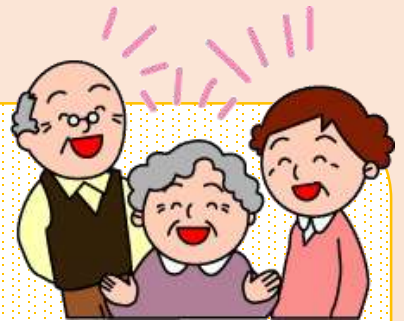
食生活で気を付けたいポイントについて」

☆ 毎日を穏やかに過ごすために

「こころの健康づくりについて」

☆ 安全に美味しく食事をするために

「家庭でできる食中毒予防について」



申込みは裏面を
ご覧ください

参加費

600円(昼食代)

主催：木曽保健福祉事務所・上松町・南木曽町・木曽町・木祖村・王滝村・大桑村

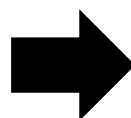
参 加 申 込 書

ふりがな 氏 名	(歳)
住 所	〒 - 町・村 電話番号 ()

11月5日(水)までに、各町村役場又は木曽保健福祉事務所へ
お申込みください（郵送、電話、FAX可）



二次元コードからも申込が可能です！



※申込みのためにいただいた個人情報、講座開催以外の目的には
使用いたしません。

※申込みされた方には、11月14日頃までに木曽保健福祉事務所から
当日の日程をお送りいたします。

☒ お申込み・お問合せ先



名称	住所	電話	FAX
上松町役場 住民福祉課	〒399-5601 上松町上松159-4	(0264)52-2825	52-2150
南木曽町役場 住民課	〒399-5301 南木曽町読書3668-1	(0264)57-2001	57-2270
木曽町役場 保健福祉課	〒397-8588 木曽町福島2326-6	(0264)22-4035	24-2789
木祖村役場 住民福祉課	〒399-6201 木祖村藪原1191-1	(0264)36-2001	36-3344
王滝村 保健福祉センター	〒397-0201 王滝村2830-1	(0264)48-3160	48-2275
大桑村役場 福祉健康課	〒399-5503 大桑村長野880-1	(0264)55-4003	55-4070
木曽保健福祉事務所 健康づくり支援課	〒397-0001 木曽町福島2757-1	(0264)25-2232	24-2276