

# 女性の健康づくりセミナー

参加  
無料

ココロとカラダを整える  
( 3 回 連続 講座 )

2026.6/6, 13, 20

土曜日 9:30 - 11:30

～女性の心身の健康について学ぶ講義と運動～

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？

## 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

## 定員

50名 応募者多数の場合は抽選

## 開催場所

6日、13日  
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

20日  
相好アリーナ（四日市市総合体育館）  
四日市市日永東1丁目3-21

四日市市役所 健康づくり課 主催

	講義	実技
6/6(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、筋力トレーニング等 講師：運動インストラクター 須藤 亜希子 さん
6/13(土)		
6/20(土)	ココロとカラダが整う食生活 講師：健康づくり課 管理栄養士	ウォーキング、有酸素運動等 講師：日本福祉大学 社会福祉総合研修センター 荒深 裕規 さん

## 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。定員を超えた場合は、抽選となります。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>

お申込みはこちらから 

申込締切 5月20日（水）必着

締切  
5/20(水)  
必着

## 令和8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 { 6/6 ・ 6/13 ・ 6/20 }	

※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。

※駐車場は混雑が予想されます。あらかじめご了承下さい。

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