



# 体調管理のコツ 健康入浴・水分補給



日時

2026 3.7(土)10:30~12:00

場所

ミライon図書館1階 多目的ホール

講師

大塚製薬株式会社 社員

定員

70人(事前申込み・先着順)

1月23日(金)受付開始  
定員になり次第、締め切ります。

手話通訳が  
つきます！

ながさき健康づくりアプリ



「歩こーで！」  
webサイト



iPhone版  
ダウンロード



Android版  
ダウンロード

講座にご参加で  
「歩こーで！」の  
ポイントが  
たまります！

大村市と大塚製薬株式会社は包括連携協定を締結し、市民の皆さまの健康増進を推進しています。

申込  
方法

1.窓口

下の申込用紙をカウンターへ持参

2.電話

0957-48-7700(開館日の10時から18時まで)

3.申込みフォーム

右のQRコードからお申し込みください。



ミライon図書館  
NAGASAKI PREF. & OMURA CITY LIBRARY

お問い合わせ

TEL:0957-48-7700  
<https://miraisonlibrary.jp/>

3/7  
体調管理のコツ  
申込用紙

フリガナ

氏名

電話番号

手話通訳

※どちらかに○をつけてください

必要

・

不要