

第3回 健康づくり教室 ～ながら運動のススメ～

寒さ厳しい冬になっています。

冬場は体を動かす機会が少なくなり、転倒などによるケガもしやすくなります。

そこで、今年度第3回目の健康づくり教室は、日常のちょっとした時間で簡単にできる体操や、転びにくい歩き方のコツについて実践を交え勉強します。

大勢の皆さんのご参加を、お待ちしております。

日時 2月20日(木) 午後1時30分～

場所 芋井農村環境改善センター 2Fホール

日程

1:30～ 受付・健康測定(血管年齢測定、体脂肪、血圧)

2:00～ 運動教室

講師 長野市保健所 理学療法士 宮入綾子先生

◆ 申し込み 2月14日(金)まで

申込先 芋井地区住民自治協議会事務局

TEL 262-1583

参加料は無料ですのでお気軽にご参加ください。



芋井地区住民自治協議会