

# 第3回 健康づくり教室

～寒い冬も体を動かそう～



寒い冬。ついつい暖かいところで、体も縮こまり気味になります。

そこで、第3回の健康づくり教室は、冬場の運動不足解消をテーマに、おうちでも簡単にできる体をほぐす体操教室を計画しました。

激しい運動ではありませんので、大勢の皆さんお気軽にご参加ください！

日 時 平成27年2月18日(水) 午後1時30分～

場 所 芋井農村環境改善センター 2Fホール

内 容 1:30～ 受付・健康測定

2:00～ 運動教室



講師:長野市保健所健康課

理学療法士 池田あゆ美 先生



申し込み 2月13日(金)まで

申込先 住民自治協議会事務局

TEL 262-1583 まで



※参加は無料ですので大勢の皆さんご参加ください！

芋井地区住民自治協議会