

岸地区の皆様へ

岸地区健康普及員
山北町保険健康課健康づくり班

健康教室「ダンベル体操」のご案内

この度は、岸地区健康普及員の活動として、下記の日程で健康教室を開催いたします。

年齢を重ねても、寝たきりにならず、健康寿命を延ばすためには、筋肉が重要です。

気持ちよく動かせる身体をいつまでも維持していきましょう。

当日は、岸在住の望月洋子さんにダンベル体操を教えてください。

ご近所お誘いあわせのうえ、お気軽にご参加お待ちしております。

記

日時： 令和6年 11月14日 木曜日 午前10時から11時

場所： 高齢者いきいきセンター 多目的室

**持ち物： 飲み物、汗拭きタオル、室内履き（お持ちの方のみ）
（動きやすい服装でお越しください）**

お問い合わせは、下記の健康普及員までお願いいたします。

事前の参加申し込みは必要ありませんので、当日お気軽に参加してください。

<お問い合わせ>

健康普及員連絡先

高田 直子 tel：0465-87-6211

宮内 寿子 tel：0465-75-0524

事務担当：保険健康課健康づくり班 五所・小林

tel：0465-75-0822