

回 覧

令和7年2月1日

山北地区の皆様へ

山北地区健康普及員
山北町保険健康課健康づくり班

ニコニコ健康体操教室のご案内

このたび山北地区健康普及員の活動として、いつまでも笑顔で健康に過ごすことを目的に「ニコニコ健康体操教室」を次のとおり開催いたします。

事前の参加申込みは必要ありませんので、ご友人などお誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。

1. 日 時 令和7年2月27日（木）午前10時から11時まで
2. 場 所 山北町健康福祉センター（さくらの湯）1階多目的室1
3. 対象者 山北地区にお住まいの方
4. 講 師 石井良子先生
5. 持ち物
 - ・下に敷くタオル（バスタオル位の大きさのもの）
 - ・室内履き（スリッパは不可）
 - ・飲み物※運動のできる服装でお越しください。
6. その他 参加費は無料

お問い合わせ先
山北町保険健康課健康づくり班 小林
TEL 75-0822

