

今年もやります!!

ヘルスアップ教室

※ヘルスアップ教室は健康推進員の養成を兼ねています。

健康推進員は、

「自分の健康は自分で守る」ことをモットーに、

健康づくり活動をしていただいています。



対象年齢

40歳以上

日程・内容について

場所：保健福祉センター3階 多目的ホール

時間：13:30 ~ 15:30

【活動例】・ラジオ体操を毎日する

・毎年検診を受ける 等々

	日程	テーマ（予定）
第1回	7月11日（金）	お口の健口習慣
第2回	8月1日（金）	元気を支える食事術
第3回	8月19日（火）	身体の仕組みを知ろう
第4回	9月19日（金）	身体のコンディショニングにチャレンジ！
第5回	10月17日（金）	みんなでフレイル予防！
第6回	11月21日（金）	健康のススメ

お申込みはこちらまで

いきいき健康課 保健予防係

☎33-6111

↓二次元コード↓



担当

中岡・瓜生