

健康づくり講習会

主催 男女共同参画富士見台地区推進員

一部 健康づくり講話

「元気に体を動かし

健康で長生きしましょう」

地区の健康課題テーマ 元気に長生きを目指す～認知症・ロコモ予防～
「今より10分多く体を動かしましょう」

富士市保健対策課保健師 新藤千津子 さん

二部 健康体操

「体をほぐし、ゆっくり体操」

誰でも、いつでもできる楽しい体操で、ますます元気に

介護予防サポーター 望月サダ子 さん

期 日 平成29年11月12日(日) 午後1時～3時

会 場 富士見台まちづくりセンター多目的ホール

募集定員 80人程度 (定員になり次第締め切らせていただきます)

参加費 無料

*申し込み方法…参加ご希望の方は、まちづくりセンターに、パンフレットと申し込み用紙を用意してありますのでご記入ください。

*できれば水分補給のため水筒やペットボトルをご持参ください。

男性も女性もお互いを認め合い支えあう優しい地域づくりを目指しましょう

