

朝日地区地域づくり協議会だより

健康出前講座 (第2弾)

〇と き 令和5年3月9日(木) 午前10時30分開場
〇ところ 山本山運動広場体育館 和室(旧トレセン)

「家の中で簡単にできる体操」

講師：健康運動指導士 ^{かくだ} 角田 ^{すみえ} 純恵さん

春が近づいてきました。寒い季節は、身体を動かす機会が少なかったと思います。
暖かい季節を迎えるまでに、みなさんと一緒に元気に身体を動かしましょう！
健康推進員による「ベジチェック」(野菜の摂取量測定)・血圧測定など。



「健康で輝けるまち ながはま」の実現に向けて、地域で健康の機運をさらに高め、市民の健康づくりを一層推進するため。また「いきいきと笑顔飛び交う朝日地区」を目指す目的で「健康出前講座」を開催します。

みなさま方のご参加をお待ちしています。 持ち物：タオル・水分

※申込み不要・参加費無料。粗品進呈あり、マスク着用。状況により中止の場合があります。

主催：朝日地区地域づくり協議会 協力：健康推進員協議会湖北地区



お問い合わせ・ご連絡先
朝日地区地域づくり協議会事務局：西 村
(湖北まちづくりセンター内)
TEL 78-1287(火曜日・祝日休館日)