

健康づくり教室（１）

参加者募集

自宅でできる 腰痛・膝痛予防

正しい知識と効果的な体操で、腰痛、膝痛を予防しましょう。

日時 5月 21 日(水)10:30～12:00

場所 福田地域交流センター(福田公民館)大ホール

内容

- ① 健康づくり出前講座
「正しい姿勢と腰痛・ひざ痛予防」
健康運動指導士 高橋 真(たかはし しん)
実技を踏まえた講義
- ② 健康・ストレッチ体操 (ヘルスボランティア)
「元気たかおかはつらつ体操」他

定員 30 名

参加費 無料

申込期限 5月 14 日(水)

主催 福田地域交流センター(公民館)、福田地域生涯学習推進協議会
福田地区保健衛生委員協議会、福田地区健康づくり推進懇話会
福田福寿会、福田地区社会福祉協議会

お申込みは 福田地域交流センター(公民館) Tel 31-3582
講座名、氏名、町名、電話番号をお願いします。

