

健康づくり教室(2)

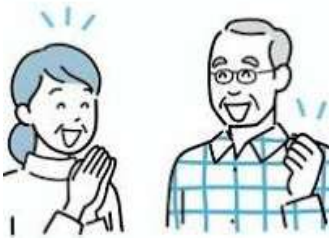
参加者募集

いつまでも若々しくありたい方 受講ください！

老化の原因を抑えるには

どのような生活習慣で過ごせばいいのか

若さを保って楽しみましょう



日時 7月15日(水)10:00～11:30

場所 福田地域交流センター(福田公民館)大ホール

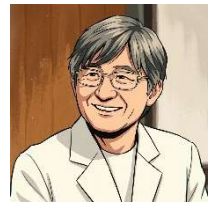
内容

① 健康づくり出前講座

「いつまでも若々しくある方法」

真生会富山病院

内科 感染対策室室長 刀塚 俊起先生



② 健康・ストレッチ体操 (ヘルスポランティア)

「元気たかおかはつらつ体操」

③ 食生活改善 試食会 (食生活改善推進員)

生活習慣病予防

定員 30名

参加費 無料

持ち物 飲み物、筆記用具、動きやすい服装、上履き、タオル

申込期限 7月8日(水)

主催 福田地域づくり協議会、福田地域生涯学習連絡協議会
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

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。

