

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



生活習慣病
予防



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 (ヘルスボランティア)

「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)



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



お申し込みは
こちらから♪



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。

申込期限: **7月8日(水)**

