



健康体操



★健康エクササイズ『スクエアステップ』

ステップを踏むことで足の筋肉を活性化し、体力の向上と気分転換になります。

- ・体力づくり
- ・転倒防止
- ・認知機能向上

☆ミニ栄養講座

保健師栄養に関する講座も用意していますので奮ってご参加下さい。

1 日時 令和6年 7月 6日(土)
13:30~14:30



2 場所 吉原交流センター 1階多目的室

3 指導員

- ・スクエアステップ指導員:3名(約45分)
- ・ミニ栄養講座:保健師2名(約15分)

4 持ち物 運動できる服装と運動靴
水分補給できるもの・汗拭きタオル等

5 募集人数 10名

6 申込み 6月27日(木)までに、中央公民館内のふれあい地区館担当者まで直接申込むか、電話でお申し込みください。

中央公民館改装工事により会場が昨年度と異なっていますのでご注意ください。



《事務局》阿見ふれあい地区館

中央公民館内 ☎888-2526 担当 市田