

健康教室



テーマ

フレイル予防の第一歩！



「栄養と運動でいきいき生活」

全3回

①体組成測定・栄養講座

9月16日(火)午前10時～午前11時30分まで(90分)

②体操教室

火曜クラス：9月30日(火)・10月7日(火)

金曜クラス：10月3日(金)・10月10日(金)

両クラスとも午前10時～午前11時まで(60分)



※①は全員ご受講ください。

②はどちらかの曜日クラスを選択してご受講ください。



今年度は「低栄養」に着目した内容となります。
栄養講座ではインボディという機械を用いて健康状態の確認も実施いたします。
体操教室では簡単な筋トレ、ストレッチを行います。
健康な体づくりを目指しましょう！

会場

若林まちづくりセンター3階活動フロアー(若林1-34-2)

募集

各日程12名(応募者多数の場合は管内優先・抽選)

参加費

66円(体操教室の保険料)

申込み

9月3日(水)までに下記事務局へ電話またはFAXで「健康教室」希望の旨と体操教室の希望曜日クラス・住所・氏名・電話番号・年代等をお知らせください。

備考

インボディは裸足で測定するため、タイツやストッキングの着用はお控え下さい。また、電気を使用する機械のため、ペースメーカーをご使用の方や妊娠中の方はご利用できません。

主催
事務局

身近なまちづくり推進協議会健康保健部会
若林まちづくりセンター

TEL (3413)1341 FAX (5486)7666