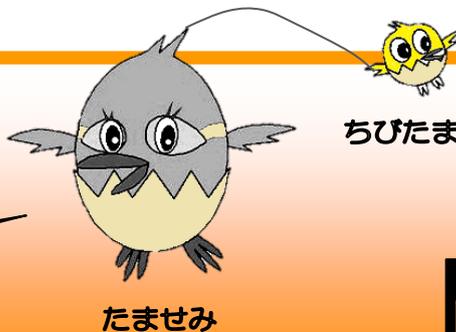


健康いちばん



No. 24

地域ですすめる健康づくり講座

入場無料

『体力チェックからはじめよう！健康なまちづくり』

“自分らしく健やかでこころ豊かに暮らせるまち”を目指して一緒に取り組みましょう！
まずは、自分を知ることから始めてみませんか♪

H29年2月22日(水) 14時～16時

● 会場 日本体育大学世田谷キャンパス (深沢7-1-1)

● 受付 午後1時45分 から 教育棟1F エントランスホール

● 講師 日本体育大学 健康学科 **横山 順一** 先生

● 内容

・「玉川地域健康づくり行動計画(後期)」について

・健康講座

・体力チェック 骨密度・上体起こし・6分間歩行・
片足立ち・記憶力テストなど
日体大の学生さんに協力いただきます

*動きやすい服装でお越しください。

*素足にもなります。

*水分補給できるようご準備ください。

● 申し込み方法

H29年1月25日(水) 受付開始

電話でお申し込みください

先着60名

● 申し込み先

玉川総合支所 健康づくり課 電話 3702-1948

