

笠縫東

ふれあい E-machi 通信号外

健康だより

No.1

健康づくり研修会

受講者 募集中!



～あなたも私も健康で長生き～
健康寿命をのばすための方法



◆時間は開始予定時刻より90分程度です。

回	開催日・開始時刻	内 容	講 師	会 場
1	8月30日(金) 19:00～	100歳まで自分の足で歩こう! 今の自分を知る!!体測定	伊藤 彰 さん(健康運動実践指導者) (社会福祉法人誠光福祉会 なぎさ)	草津市 コミュニティ 防災センター
2	9月27日(金) 19:00～	100歳まで自分の足で歩こう! ひざ・腰痛の方必見!!姿勢改善	伊藤 彰 さん(健康運動実践指導者) (社会福祉法人誠光福祉会 なぎさ)	
3	10月25日(金) 19:00～	100歳まで自分の足で歩こう! 脳と心と体は一つ!脳活性化トレーニング	伊藤 彰 さん(健康運動実践指導者) (社会福祉法人誠光福祉会 なぎさ)	
4	11月29日(金) 19:00～	100歳まで自分の足で歩こう! 正しい歩き方プログラム「歩く人」	伊藤 彰 さん(健康運動実践指導者) (社会福祉法人誠光福祉会 なぎさ)	
5	12月6日(金) 19:00～	調整中	長谷川 夏輝 助教(立命館大学)	
6	1月17日(金) 19:00～	調整中	篠原 靖司 教授(立命館大学)	
7	2月28日(金) 19:00～	健康寿命をのばすには! (実技)草津健康はつらつ体操ほか	笠縫東学区健康推進員連絡協議会 新堂地域包括支援センター	

※申込・問合せ：笠縫東学区まちづくり協議会事務局まで TEL：568-3164/FAX：568-3090

※軽装な服装でお越しください 持ち物：タオル、筆記用具、お茶等

..... 切り取り

健康づくり研修会		参加申込書	令和 6 年 月 日
ふり 氏 名	が な 名	町内会	
住 所	〒		
電話番号			
メールアドレス			

ネットからの
お申込みは
こちらから↓

