

『冬の健康』

寒い時期、気をつけたい事。
快適に・元気に過ごすコツを
学びましょう。

冬の健康講座

どうしても運動不足になりがちな寒い冬

「運動がいいのはわかってるけど動くのも億劫・・・」

「思うように体が動かない・・・」「一体何かからはじめれば？」



そんな時は、**座ってできるかんたん体操** を学びませんか？



自分の健康は自分で守る。いつでも、どこでも、
どんな方でも、思いついた時に行える体操で、
少しずつ「健康貯筋」していきましょう！

3月27日 水

箕曲市民センター・多目的ホール

13:30 ~ 15:00 (終了予定)

●動きやすい服装でお越しください。●お茶は受付でお渡しします。

13:30 ~

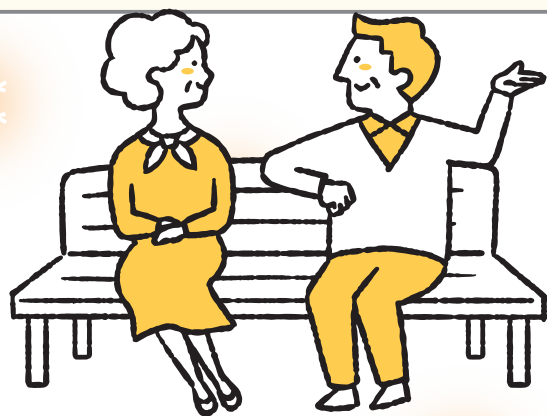
・「**座ってできる**」かんたん体操

介護予防運動指導員：陶山 美佐先生より

14:30 ~

・保健師さんのおはなし「**栄養とオーラルフレイル**」

名張市役所保健師さんより



参加無料

申込不要

どなたでもお気軽にお立ち寄りください♪

【問】箕曲市民センター (☎63-0453) 平日9時~17時