

グ〜ンとヘルスアップ 運動教室のご案内

毎月1時間、運動する時間を作りませんか？
転倒予防、認知症予防、様々な生活習慣病の
予防を意識した運動を行っています。
日頃、運動する習慣がない人も、お気軽にご参加ください♪

〈令和6年度の日程〉

4月24日（水）	8月28日（水）	12月25日（水）
5月22日（水）	9月25日（水）	1月22日（水）
6月26日（水）	10月23日（水）	2月26日（水）
7月24日（水）	11月27日（水）	3月26日（水）

※9月25日はホールが使用できないため、2階和室で行います。

- ・参加対象 留寿都村に在住の方であればどなたでも（申込み不要です）
- ・開催時間 13時00分～14時00分（集合：12時45分）
- ・場所 留寿都村公民館 ホール
- ・持ち物 汗拭きタオル、飲料水など
- ・講師 社会医療法人仁陽会西岡第一病院
理学療法士 小池 敦 氏



【お問合せ】 留寿都村役場 保健医療課 電話0136-46-3131