

令和5年度 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？
軽く運動をしたいけれど機会がない・・・。
加齢のせい？筋力がなくなってきて疲れやすい・・・。
こんなことを感じながら日々、お過ごしではないですか？
生活習慣病の予防を認識しながら、日常生活の中に運動習慣を取り入れた健康づくりを勧めるため、以下のとおり運動教室を開催します。ぜひ、お気軽にご参加ください。

【参加対象】 留寿都村に在住の方であればどなたでも参加可能

【開催時間】 13時00分～14時00分（集合：12時45分）
運動前に血圧測定を行います

【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 当 麻 靖 子 氏

運動でこころと身体を
リフレッシュしましょう！
みなさんのご参加をお待ち
しております♪

開催日（毎月1回、第4水曜日）

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

【お問合せ】 留寿都村役場 保健医療課 TEL 0136-46-3131