

## 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 小 池 敦 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）

|           |           |
|-----------|-----------|
| 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