

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(土) 10:00～	100歳まで自分の足で歩こう! 歩き力測定&正しい歩き方の極意	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 または 笠縫東 まちづくり センター
2	9月27日(土) 10:00～	100歳まで自分の足で歩こう! 痛みの悩みから解放&おしゃべり散歩	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(土) 10:00～	100歳まで自分の足で歩こう! 旅行が楽しくなるための極意!	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(土) 10:00～	100歳まで自分の足で歩こう! 歩く力通信簿(あなたの歩く力)	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20日(土) 10:00～	「身体活動・運動ガイド2023」 を知って健康寿命を延ばそう!	村上 晴香 教授 (立命館大学)	
6	1月10日(土) 10:00～	整形外科医による 認知症予防のための運動	篠原 靖司 教授 (立命館大学)	
7	2月28日(土) 10:00～	健康寿命をのばすには! (実技)草津健康はつらつ体操ほか	新堂地域包括支援センター 笠縫東学区健康推進員連絡協議会	

※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 7 年 月 日
ふり 氏	がな 名		
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↓

