

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29日(土) 10:00～	100歳まで自分の足で歩こう 「正しい姿勢と呼吸術」	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)	笠縫東 まちづくり センター
2	9月26日(土) 10:00～	100歳まで自分の足で歩こう 「ひざ痛予防改善術」	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31日(土) 10:00～	100歳まで自分の足で歩こう 「歩行力・体力アップ術」	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28日(土) 10:00～	100歳まで自分の足で歩こう 「-20歳若返り術」	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19日(土) 14:00～	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)	
6	1月23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)	
7	2月27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 8 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↓

