

回覧

町民各位

健康ポイント対象事業

健康体操講習会のお知らせ

福祉課

健康寿命延伸のため身体機能を維持増進し、より活動的な生活を送ることができる様、運動機能低下予防や、より効果的な体の動かし方について学ぶため、健康体操講習会を開催します。ぜひご参加下さい。

期 日：1回目 令和2年 2月21日（金）

2回目 3月11日（水）

時 間：午前9時15分 ~ 午前10時30分

場 所：ヘルスケアセンターまむろ川 2階交流ホールほほえみ

講 師：最上町社会福祉協議会

健康運動指導士 後藤 一志 氏

（町の健康体操である「うめっこ体操」考案者です。）

持ち物：内履き・タオル・水分

※都合のつく日程で、自由に参加できます。

※動き安い服装でご参加下さい。

○病院駐車場は患者さんが利用しますので、職員駐車場（薬王堂道路向かい）をご利用下さい。

問合せ：福祉課健康係 保健師 庄司 多田 柿崎 大場
☎ 62-3436（内線415）

