

健康問題改善のための運動教室

～3日坊主にならないための運動教室～

参加無料



藍住町国民健康保険事業

日時：10月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)

18:00～19:30(90分)

※できるだけ継続して、ご参加ください

場所：老人保健施設「昴」(稲次整形外科病院北側隣接)

対象者：40～74歳町民

※健康問題を改善するために運動習慣をつけたい方

内容：健康のための効果的な運動方法について(講義も含めた実技)

講師：作業療法士・理学療法士など

定員：15名

服装：運動しやすい服装、運動靴

準備物：汗ふきタオル、水分補給の飲み物



こんな方におすすめ

- 内臓脂肪を減らしたい
- 血糖値・血圧値・コレステロール値・中性脂肪値を改善したい
- 体重を減らしたい
など、健康問題を改善したい方



お申込み先

老人保健施設「昴」

かわの

担当 西山・河野

☎692-0700