

マンツーマンであなたをサポート

運動できる カラダをつくる



初心者向け



カラダチェックアドバイザー
国保病院 村岡理学療法士

運動指導員のみなさん
保健師 管理栄養士
美幌町ヘルスリーダーのみなさん

働き盛りの カラダコンディショニング講座

1回目 9/25(水)
2回目 10/2(水)
3回目 10/16(水)

18:30~20:30
2回目のみ18:00~

対象・定員	65歳未満の町民6名 ※脳卒中（脳梗塞・脳出血）の既往は対象外
場所	しゃきっとプラザ 美幌町東2条北3丁目
参加料	材料代300円（2回目栄養バランスのよい食事会）
内容	カラダチェック（柔軟性・バランス力・筋力） コンディショニング方法実践 栄養バランスのよい食事会
参加特典	運動指導室無料パス第2回目～約1か月分

申込み 美幌町役場保健福祉課健康推進グループ
電話 77-6545 メールはこちら⇒
主催 美幌町

