

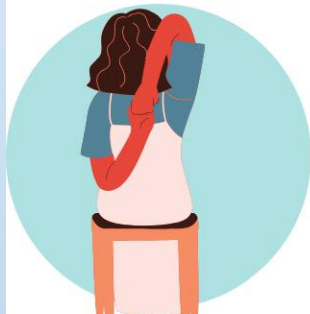
令和8年度

ゼロからはじめる 動けるカラダ講座



0

運動をはじめるきっかけがほしい方
肩こり・膝・腰痛が気になる方



動けるカラダアドバイザー
国保病院 村岡理学療法士
運動指導員
保健師 管理栄養士
美幌町ヘルスリーダー

- 1回目 9/30(水)18:30~20:30
- 2回目10/7(水)18:00~19:00
- 3回目10/21(水)18:30~20:30

対象・定員

65歳未満の美幌町民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

参加条件

全回参加できる方
しゃきっとプラザ施設利用券の購入（1回目に説明）



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 筋力トレーニングマシン設定
栄養バランスのよい食事会（2回目）試食代300円

申込み

しゃきっとプラザ運動指導室
電話(0152)73-5755 メールはこちら⇒

主 催

美幌町

