

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(木)
2回目 10/2(木)
3回目 10/16(木)

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 7 7 - 6 5 4 5 メールはこちら⇒
美幌町

主 催

