

ました DE しました

益田エリア委員会
活動報告

コースぎふ 益田支所
0120-398-675



腰・膝の痛い人
集合!!

頑張らない運動術

日時 6月29日(木) 13:00-14:30(12:30受付開始)
会場 菅田集学校(旧菅田小学校)
住所 下呂市金山町菅田桐洞117
参加費 無料

持ち物:運動中の飲み物 汗拭きタオル 動きやすい服装・靴でお越しください。
※施設内は靴の履き替えは不要です。

募集人数 20名 応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。



講師プロフィール
いわき ひろみ

岩木 博美先生

株式会社サンライトミー代表取締役

日本健康運動指導士会 岐阜県理事／看護師

おとなの健康大学とは？

日本の平均寿命は男性81.47歳、女性は87.57歳です(令和3年)。では、健康寿命が何歳かご存知ですか?「コースぎふおとなの健康大学」は、いつまでも健康でイキイキとくらせるように、食事、運動、生活習慣の面で健康づくりを応援する取り組みです。

お申込みは

 **コースぎふ** 益田支所
0120-398-675 受付時間9:00~17:00

または2次元コードからお申込みください 24時間受付⇒

締切 6月17日(土)



いただきました個人情報は「おとなの健康大学」の受付に際してのみご使用させていただきます。