

健幸『+1』

～健康づくり実践講座～

今日から出来ることを「+1」、この知識を誰かに伝える「+1」、健康寿命を「+1」、健康づくりの「+1」になるような講座です。ぜひご参加ください。

要予約
先着25名
無料

	運動コース	食生活コース
1日目	11月7日(金) 13時30分～15時 「自分の健康について知ろう！」	
2日目	11月14日(金) 13時30分～15時30分 「今日から出来る健康づくり」講師：健康運動指導士	
3日目	11月20日(木) 9時～11時30分 「体力測定会」	11月18日(火) 9時30分～13時 「調理実習」 ※材料代実費
4日目		11月20日(木) 13時30分～15時30分 「地域で活躍しているヘルスメイトさんの話を聞いてみよう！」

場所：幸区役所 3階

持ち物：筆記用具、飲み物、

動きやすい服装でお越しください

【申し込み】10月6日(月) 9時～

電話にて受付

問合せ・申し込み先：幸区役所地域みまもり支援センター
地域支援課

☎ 044-556-6648