

最近、お腹まわりが
気になるなあ...

肩こり・腰痛が
辛い...

健康のために
何かやりたいなあ

歯磨きの仕方って
これで合ってる？

食事って、何を気をつけたらいいの？

自分のからだは大切な財産 からだをもっと元気に、 なりたい姿を目指しましょう♪

【お問い合わせ先】
新冠町役場 保健福祉課
健康推進係（役場3番窓口）
TEL：0146-47-2113



詳しくは裏面へ！



からだリセット講座



日にち	内 容
11/16 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・運動教室 (講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士) ・自分のなりたい姿をイメージ!
12/14 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・運動教室 (講師：中里美紀先生) ・血液観察、血管年齢・脳年齢測定
1/18 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・運動教室(講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士) ・「理想のからだづくり」のための食事のポイント!
2/8 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングマシンの効果的な使い方を実践!
3/8 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・運動教室(講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士) ・歯の健康から、からだの健康へ!

※その他、**血圧・体組成計測定**も行います。

※講座の内容は、**事前アンケート**を参考に組み立て、できるだけご希望に沿った内容で検討しています。

※当日は、**動きやすい服装**で、**屋内用の運動靴・タオル・飲み物**をご持参ください。

※**新型コロナウイルスの影響**により、**日時・場所・内容は変更**になることもありますのでご了承下さい。

【場所】 **東町生活館** 2月は町民センター

【時間】 **10時～12時**

【対象者】 **30～64歳の方** 65歳以上の方もお気軽にご相談ください♪

【お申込】 参加を希望される方は、**役場保健福祉課**まで、**電話**でお申込ください♪
(電話番号：0146-47-2113)

全ての回に参加できない方もお申込できます。**参加は無料**です☆

子育て中の方も!

託児もご相談ください★



過去に参加された方からは、「毎日の生活の中で、食事や運動で気をつけるポイントや取り組み方がわかった」「習ったストレッチで腰痛が良くなった」「毎日少しずつできる運動が増えた」など好評でした♪
R4年度も残り半分を切りました。一緒に、楽しく、健康なからだづくりをしてみませんか?

初めての方もリピーターの方もお待ちしております!!