

らくさい健康長寿プロジェクト
「歩いて のばそう 健幸寿命！」



はじめよう！

ウォーキングのための筋トレ教室

これから、ウォーキングを始めたい方向けの教室です。
姿勢や筋力維持など、必要なポイントが学べます。
いつまでも自分の足で歩けるように、体づくりを始めてみませんか。

時 10月7日(火)

10時～11時半(受付9時45分～)

定 30名(申込先着順)

対 医師から運動制限を受けていない40歳以上の方
要支援・要介護認定を受けていない方

所 支所2階大会議室

要 動きやすい服装、飲み物、タオル

申 9月22日(月) 9時から

洛西支所保健福祉センター健康長寿推進課
(☎332-8140)に電話か来所で申し込み受付します。

※グループでの申し込み不可

みなさんのご参加を
お待ちしております！



プラスせんぽ
+1000



なでがめちゃん

