

一緒に体を動かしませんか？

# 生活習慣病予防運動教室



日にち	地区	場 所
7月26日(水)	沼袋	農村環境改善センター
7月27日(木)	田野畑	アズビィ楽習センター
8月23日(水)	浜岩泉	浜岩泉地区農業会館
8月29日(火)	机	机地区開発センター拓心館
9月4日(月)	島越	島越地区コミュニティセンター
9月7日(木)	羅賀	羅賀地区コミュニティセンター

※お住いの地区以外にも参加可能です

健康づくりには食事はもちろん、運動も大切です。

今回は、そのポイントをお伝えしながら、簡単に無理なくできる体操やストレッチを行います。

◎ 各日にち 1週間前までに下記担当へお申し込みください

[担当] 田野畑村保健センター 栄養士 ☎ 33-3102

(管理栄養士・健康運動指導士)