文化福祉会館「まいん」

令和５年度だいご健康アドバイザーによる「健康教室」のお知らせ

生活習慣病や介護予防のための食事のアドバイスや楽しい健康体操を行う教室です。
自分自身の健康づくりに役立てましょう！

○　日　程

月　日		時間・内容
4月　3日（月） 4月17日（月）	10月　2日（月） 10月23日（月）	◆時　間 午後１時３０分～午後３時 ◆内　容 ・食事の話 ・ストレッチ ・レクリエーション ・体操
5月　8日（月） 5月22日（月）	11月　6日（月） 11月20日（月）	
6月12日（月） 6月26日（月）	12月　4日（月） 12月11日（月）	
7月10日（月） 7月24日（月）	1月15日（月） 1月29日（月）	
8月28日（月）	2月　5日（月） 2月26日（月）	
9月　4日（月） 9月25日（月）	3月25日（月）	

○　対象者　　健康づくりに興味のある方（年齢は問いません。）

○　用意するもの　　運動しやすい服装・水などの飲み物

○　会　場　　文化福祉会館「まいん」観光交流ホール

○　参加費　　無　料

※参加を希望される方は、当日に会場へおこしください。
※天候などにより中止・変更になる場合もあります。

だいご健康アドバイザーとは？
生活習慣病や介護予防のための食生活や運動を積極的におこなえるように支援するボランティアです。
「こころ」も「からだ」も健康元気！

担当　大子町健康増進課
（☎ ７２－６６１１）