

# 「健康遊具活用講座」のご案内

未病の改善を目的として、仙石原公園に健康遊具を設置しました。健康づくりに取り組むきっかけとして参加してみませんか。

バランス良く運動できる健康遊具で体を動かして、心と体のリフレッシュと健康づくりに取り組みましょう！



**1 日時** 3月19日(火)

午前10時～正午まで(雨天中止)

**2 場所** 仙石原公園「いきいき健康広場」

**3 内容** 講師を招いて、健康遊具の活用方法について、体を動かしながら学びます。

**4 講師** 高木 由起子先生(星槎大学 専任助教)

**5 服装** 運動しやすい服装と靴(サンダルやスリッパは不可)

**6 持ち物** タオル、飲み物

**7 参加費** 無料

**8 定員** 20名(申込多数の場合は抽選になります。)

**9 申込み** 3月15日(金)までに電話または窓口でお申し込みください。

**9 その他** 当日は直接現地に集合してください。

開催場所



(問い合わせ先: 保険健康課 さくら館)

電話 0460-85-0800