

「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 7月29日(月)

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 専任講師)

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 7月25日(木)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