

みんなdeいきいき生活

『朝陽区民健康の集い』

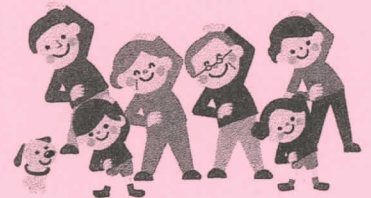
健康維持は「地域の力」

お元気な方から足腰の衰えた方まで
誰でも運動でき、膝・腰痛などの改善に
効果的なストレッチを紹介実践します。



健康寿命を延ばそう

健康はご自身の財産です。
「運動」や「人との交流」による、お元気で
活発な健康生活への取組を紹介します。



ご近所お誘い合わせの上
皆様ご参加下さい
(室内で軽い運動をします)

日時 : 平成29年11月25日(土)
午前9時半～11時半(受付開始9時)
会場 : 朝陽支所 2階
講師 : 作業療法士 中村幸子先生 (長野市介護保険課)

主催 朝陽地区住民自治協議会 健康増進部会
お問い合わせは住自協事務局まで
電話 219-1068