

# みんな de はつらつアクション

## 朝陽区民健康の集い

### 今すぐ始める健康づくり

### ～基礎から学ぶウォーキングと軽体操～

アクション（運動）を通じご自身の健康を見直すための区民参加のイベントです。  
子供の心身の発育から中高年の介護予防まで、幅広く手がけていらっしゃる工藤先生から  
健康運動の基礎を指導していただきます。  
決して激しい運動ではありません、どなたでも心配なくご参加頂けます。

**日時**： 7月9日(日) 10:00～12:00

(受付開始 9:30)

**会場**： 市立朝陽公民館

**講師**： 厚生労働大臣認定 健康運動指導士

**工藤 千恵 先生**

**朝陽区民どなたでも無料でご参加頂けます**

**ご家族、ご近所お誘い合わせのうえ、お出かけ下さい**

**動きやすい服装、上履き持参でお願いします**

---

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 事務局 TEL026-219-1068