

くじらの会



健康教室

のばそう！健康寿命

ゆたかな生活・あじわい深い生活は健康から。
じぶんの“からだ”と“くらし”を見つめてみよう。

1月28日(日)10時～13時

(当日は9時30分から受付します)

小・中学生も大歓迎

- ・作業療法士による健康のお話
- ・簡単な健康体操
- ・体力測定

場 所：おおきこども園ホール

昼食代：大人300円

子供100円

(お金は当日集めます)

締 切：1月22日(月)

連絡先：南浜の家くじら 30-8500

おおきこども園 38-2115

「健康が大事ってわかってはいるのだけど…」

「健康づくりは腰が重いなあ…」

そう思うあなたは健康に関心があるということ！

今回は、健康のお話、簡単にできる運動のお話、そして…

じぶんの血圧や握力、脚の力を知る健康チェックをします。

南浜地区の皆様の健康的な生活をお手伝いするよう、お話できたらと思います。是非ご参加ください。

講師：青森県作業療法士会 地域社会振興部

メディカルコート八戸西病院

阿世知知子氏・米村和貴氏

