

参加者募集

さくらい健康倶楽部

今や人生100年時代と言われますが、健康寿命を延ばし心身ともに健康で心豊かに過ごしたいものです。

そのためには、毎日コツコツ継続できるものを生活に取り入れ、健康的な生活を送るための一助にしていきたいと思います。

さくらい健康倶楽部では、健康づくりのために以下の講座を開きます。興味のある方は、ぜひ参加してください。

※ 開始時間はすべて 13 時 30 分～15 時 00 分

- | | | |
|-------|---------------------|---|
| 第 1 回 | R5年12月15日(金) | 「くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」
明治安田生命 高橋 瑞恵先生 |
| 第 2 回 | R6年1月26日(金) | 「腸能力を発揮せよ！」(腸活)
健康管理士 山田隆士先生 |
| 第 3 回 | R6年2月9日(金) | 前半「楽塩教室 うちの味噌汁大丈夫？」 管理栄養士 馬場先生
後半「知って得する！お口の健康」 歯科衛生士 斉藤先生 |
| 第 4 回 | R6年3月6日(水) | ～継続は力なり～
「足から健康に！貯筋体操」
よつば整骨院院長 横田 澄枝先生 |

- 趣旨 自分ができることを毎日実践する事で、健康寿命を延ばす。
健康的な生活をし、家庭や地域の結びつきを保つ事ができる。
- 対象 成人の方20名程度
- 会場 桜井公民館
- 申し込み方法 11月2日(火)から受付を開始します。

以下の方法で 氏名 住所 電話番号をお伝え下さい。

- ①窓口 火～金(8:30～17:15)
- ②電話 30-7311 火～金(8:30～17:15)
- ③FAX 30-7312
- ④メール sakurai-k@city.kisarazu.lg.jp

