

／ 講話と簡単な実技で学ぶ ／

健康づくり講演会

「座っている時間が長い」「あまり歩かない」といった生活では心身の衰えが早くなり、病気にもかかりやすくなってしまいます。

本講演会では、健康寿命を延ばすために必要な、日々の生活活動の見直し方が学べます♪

令和7年

日時

1 / 22 水

午後2時開演

(午後3時30分終演予定)

会場

渋川市民会館
小ホール

服装等

動きやすい服装と靴で
ご参加ください。

参加費

無料

講師

齊藤 智子 先生
(健康運動指導士)

参加方法

事前申込制です。(定員100名程度・先着順)

下記の申込フォーム又は電話でお申し込みください。

【申込期間】

12/9(月) 午前9時 ~ 1/18(土) 午後5時

／ 電話 (しぶかわスポーツクラブ) ／

0279-26-3009

主催：公益財団法人渋川市まちづくり財団

協力：群馬ヤクルト販売株式会社

申込フォーム

