

健康でいる自分の未来を今からつくろう

知って得する からだにいいこと 2023

6.24 2023 9:30開場
土曜日 10:00開演 ~ 11:30



体重は
変わらないのに?



しょっぱいものが、
実は好き...

眠りが浅くて
疲れが取れない。



肩・腰・ひざ...
痛いのは年のせい?



会場

三河台学習センター

福島市野田町7丁目1-42

※ 駐車場には限りがございます。

定員

50名

※ 先着順
定員になり次第
申し込み終了

参加費 無料

講師

内柴 佑基 認定作業療法士
郡山健康科学専門学校 教員
きらり健康生活協同組合 職員



最近、からだのことが気になってはいるけど、まだ私は大丈夫!と思っているそんなあなたに、正しい知識と予防策を、簡単な運動を交えてお教えします。

今後、継続的なフォローアップを予定しております!ぜひ、ご家族・お友だちとご参加下さい。

※ 当日は、マスク着用、タオル・水分持参をお願いします。

相談コーナー(栄養・お口・体力チェック・介護保険に関する事など)も設けております。

【申し込み・問い合わせ】

電話:531-6262 きらり健康生活協同組合 本部

Web:二次元コードをカメラで読み取って、
申し込みフォームに入力



二次元コード
申込フォーム