

社協の第3回健康教室のお知らせ

今回は、静岡県独自で開発した「**シニア版ふじ33プログラムガイドブック**」

を活用して日常生活の中で取り組める健康づくりを学んでみたいと思います。

健康づくりに取り組んで、よりよい生活習慣を身につけたい方の参加を募集します。

65歳以上80歳くらいの方ならどなたでもOKです。

第3回健康教室

日時： 11月27日（月） 13：00～15：00

場所： 佐鳴台協働センター児童室 定員： 21名

講師： 公益財団法人しずおか健康長寿財団

健康増進生きがい推進課 スタッフ

内容：ふじ33プログラムに沿って

**「継続は力なり」継続あってこそ成果があらわれるものです。
3か月間記録に挑戦してもらいます。**

運動実技

食事のポイント

社会参加と健康づくり

下記に申し込んでください。

申込：TEX/FAX 447-7477（社協ふれあいコーナー）
ただし、水曜日の9時から11時
または 489-4538（織田）