

佐鳴台地区社協だより

社協だより第137号
2018年5月5日
佐鳴台地区社会福祉協議会
Tel 053-447-7477

県住の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。

3ヵ月間、健康づくりに取り組んで、よりよい生活習慣を身につけてもらいたいと思います。

65歳以上80歳くらいの健康と思われる方ならどなたでもOKです。

県住の健康教室 無料です

日時：6月14日（木）、7月12日（木）、8月9日（木）、
9月13日（木）の13:00～15:00

場所：県住集会所 定員：20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 スタッフ毎回5名

内容：33プログラムに沿って

運動実技

食事のポイント

社会参加と健康づくり

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

申し込み：県住自治会長 橋本博行まで

TEL / FAX 448-3544

※締め切りは、5月20日（日）。申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。