

昭和地区地域に根ざす健康づくり事業

無料。申込不要

『いきいき健康教室』

【日時】 **2月14日(水)** 13:30～

【場所】 **昭和市场センター 3階ホール**

【内容】

老化と健康づくり

～自分の身体を知りましょう～

講師 済生会呉病院

リハビリテーション室

室長 永尾 進 さん

身体・精神・社会面から、自分の生活予備能力を簡単に知るとともに、楽しみながら健康な状態を取り戻す運動を皆さんで実践しましょう。



※運動普及推進協議会による

「健康くれ体操」実技指導。呉市保健師の「トクするお話」

教室終了後、済生会保健師による

「血圧測定とちょこっと健康相談」も実施。

(動きやすい服装でご来場ください)

【主催】 昭和地区自治会連合会 昭和地区健康づくりのための運動普及推進協議会
社会福祉法人 鷺鷥 広島県済生会 済生会呉病院

【問い合わせ】

昭和市场センター ☎ 33 - 0011 / 済生会呉病院 ☎ 21 - 1601 (代)