

参加費
無料!

健康教室

生活習慣病予防で「ぴんぴんコロリ！」

～健康長寿への道～

2日間ご参加いただき、モニターになっていただいた方には塩分計を差し上げます!



日時

平成28年 3月10日(木) 10:00～13:00 「生活習慣病予防」のための運動と食事
平成28年 3月17日(木) 10:00～12:00 「肩、膝、腰の関節痛予防」のための
運動と食事

会場

遠野市松崎町白岩字薬研淵4-1
遠野健康福祉の里
和室・研修ホール

《募集対象者》

- ★概ね55歳以上で遠野市内に在住の方であれば誰でも参加できます。
- ★1日だけの参加でもOK
- ★定員になり次第締め切ります。

講師

株式会社ぴーぷる
健康運動指導士 佐々木政洋氏他
※講演と実技指導、栄養指導

定員

20名程度

申込期限 3月8日(火)

申込方法

お電話、FAX、当チラシ持ち込みでの申し込み後、電話にてご連絡いたします。

FAXでの申し込みご記入欄

ふりがな

氏名

性別

男

女

住所

生年月日

昭和

年

月

日

年齢

歳

電話番号

携帯番号



