

知っておきたい 中高年の健康づくり



介護予防って何だろう？
正しい知識を身に付けて
健康寿命を延ばそう！

今回の講座では、健康運動指導士の堀尾が元気に長生きするための秘訣をお教えします。健康寿命を延ばすには、どんな種類の運動をどのようにすればいいのか・・・実際に身体を動かしながら、学んでみませんか？お気軽にご参加下さい！



日時 12月5日(土) 13:30～15:00

場所 ふれあいスポーツ交流館 アリーナ

参加費 無料

定員 15名 **〆切** 11月21日

申込方法 別紙申込用紙にて下記までお申し込み下さい。

ふれあいスポーツ交流館

兵庫県たつの市新宮町光都1-7-1

TEL 0791-58-1313

FAX 0791-58-1323