

令和6年度

大間町

参加費無料!!

いきいき健康づくりの集い のご案内

今年度も、「いきいき健康づくりの集い」を開催いたします。
実際に運動教室や講座に参加していただくとともに、生活習慣の改善法を
学ぶことで、皆様の健康な体づくりを目指します。
下記のとおり参加者を募集いたしますので、ふるってご参加ください。

対象者 町内在住または町内勤務の方

定員 30名

会場 大間町健康福祉センター「スマイリー」

参加費 無料

運動教室持ち物 タオル、飲料水、ヨガマット(ない方には貸出いたします)
動きやすい服装、靴でお越しください

お申し込み方法 健康づくり推進課へ、お電話または直接お申し込みください。
(全6回)

お申し込み期間 8月1日(木)～8月30日(金)



教室の予定

日時	内容	講師
9月12日(木) 17:00～19:00	17:00～ インボディ測定 18:00～ 栄養講座	青森県立中央病院 管理栄養士 三浦 琢志 先生
9月19日(木) 17:30～19:00	運動教室「筋力アップトレーニング」 ※治療中などで医師から運動を止められて いる方は参加できません	健康運動実践指導者 蛭沢 亮太 先生
9月26日(木) 17:30～19:00		
10月3日(木) 17:30～19:00		
10月10日(木) 17:30～19:00		
10月17日(木) 17:00～19:00	17:00～ インボディ測定 18:00～ 運動講座	健康運動指導士 杉村 嘉邦 先生

高精度体成分測定

インボディ

体の水分やタンパク質など 体分量が測定でき、
栄養摂取状態を知ることができます。

測定器に乗り、バーを
握って計測します



申し込み・問い合わせ先

大間町健康づくり推進課

☎ 0175-31-0350