

可児市健康づくり運動普及推進協議会

令和5年度(第26回)

笑って
楽しく

健康教室



心も からだも リフレッシュ☆

日時	内容
7月18日(火) 13時30分~15時30分	健康体操 講師:伊藤歌奈子さん(健康運動指導士)
7月26日(水) 9時30分~11時30分	健康体操 講師:兼松美恵さん(ヘルスケアトレーナー)
8月2日(水) 9時30分~11時30分	コグニサイズ(認知症予防体操) 講師:中津智広さん(のぞみの丘ホスピタル理学療法士)

場所:中恵土地区センターホール(1階)

受講料:無料

先着30名
お申込はお電話で!

持ち物:運動のできる動きやすい服装・室外用靴、飲み物、タオル

申込期間:6月26日(月)~7月7日(金)

- 原則3回とも受講できる人
- 健康・運動に関心のある市内在住・在勤の人
- 体調を十分に整えて参加してください



申込み・問合せ:可児市健康増進課 成人保健係(0574-62-1111)