



働く人の健康づくり講座

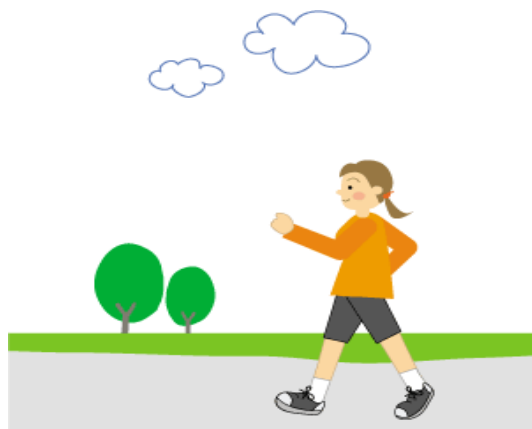
一步先行く健康ウォーキング

日ごろ運動不足を感じていてもなかなか実践できないものですが、今回は疲れがとれる歩き方のコツや室内でもできるウォーキングもご紹介します。参加は無料です。お気軽にご参加ください。

- 1 日時 平成26年11月15日(土)
受付：午後1時～
講演：午後1時30分～3時30分
- 2 場所 伊那中央病院 2階 講堂
- 3 講師 健康・体力づくり実践研究会代表
健康運動指導士 牧内 隆雄 先生

※ 動きやすい服装、ひもまたはマジックテープで調節できるシューズでお越しください。

申し込み：所定の申込用紙に必要事項を記入し11月5日までに看護協会へFAX(0263-34-0311)してください。



公益社団法人長野県看護協会

伊那支部長 油井京子

伊那中央病院 0265-72-3121

担当 南箕輪村役場 住民福祉課

保健師 伊藤 0265-72-2105