

活き活き生活！

シルバー女性の健康教室

体組成測定つき！健康づくりのヒントが見つかる教室です。

日時 7月30日（木）

9：30 ～ 11：30

受付開始 9：30～

場所 菊川市シルバー人材
センター会議室

（菊川市加茂 246-1）

対象者 市内にお住まいの
60歳以上の女性

またはシルバー人材センター女性会員の方



定員
15名
（先着順）

《ヒントが見える》

- 自分の体の状態がわかる
- 健康づくりのヒントが見つかる
- 自宅でできる運動を学べる

9:30 受付開始	9:30～ 体組成測定 （体重・筋肉・ 体脂肪量など） 運動機能分析機 （運動のパワー・ スピードなど 測定）	健康 スタイル UP のお話	健康運動 	11:30 終了 お疲れさまで した！
--------------	--	-------------------------	--	------------------------------

持ち物
タオル・飲み物

服装
軽い運動ができる動きや
すい服装

安心してご参加
いただけます。

申し込み先 菊川市シルバー人材センター事務局
《シルバー女性会員大募集中》

電話 35-2099

募集人数 15名（申し込み順に受け付けし定員になり次第締め切ります）

申し込み締め切り 7月24日（金）

主催：公益社団法人菊川市シルバー人材センター女性委員会

講師：菊川市健康づくり課健康増進係