

R7年度

出張!

健康

公開講座

～からだを動かす事の大切さ～

からだを動かす機会が減ると、運動機能が落ちてしまいます。

これが進むと、転倒や骨折のリスクが高まり、最終的には介護が必要になったり、寝たきりになることもあります。

今回は、毎日の生活に取り入れやすい運動や、注意すべきポイントを紹介します。
少しの工夫で、からだを守り、元気に過ごすためのヒントをお伝えします。

5月18日(日) 13:30～14:30
田口特産物振興センター 多目的ホール

予約不要、どなたでもご参加いただけます。

【講師】 あいち健康プラザ 健康運動指導士 榊原 繁

男子新体操団体競技にて全国大会優勝経験あり。

あいち健康プラザ健康教育課として、県内の小中学生を対象に健康教育を実施。

からだを動かすことの大切さをお伝えします。

みなさんと一緒に楽しみながら行いたいと思いますので、
ご参加お待ちしております。



※田口特産物振興センター、設楽町役場、したら保健福祉センターの駐車場をご利用ください。

※当日は、軽い運動をしますので、タオル・水分補給ができるものをご持参ください。

【問い合わせ】 0562-82-0211 (あいち健康プラザ)

【主催】 あいち健康の森健康科学総合センター (あいち健康プラザ)

【共催】 設楽町教育委員会、したら保健福祉センター



あいち健康プラザ HP



あいち健康プラザ

あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者
公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団
(愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課)