

# 大分市民健康づくり 公開講座のご案内

皆様のご参加  
お待ちしております！

大分市民健康づくり運動指導者養成講座では  
『市民健康づくり公開講座』を開催いたします。  
この公開講座では  
大分市長寿福祉課や地域包括支援センターの  
協力を得て、健康づくり運動指導者養成講座の  
受講生が行なう、からだにやさしく無理のない  
「健康体操」です。

## 健康づくりは幸せづくり

ご一緒にからだを動かしてみましょー！！

主管 大分市長寿福祉課  
主催 大分市民健康づくり運動指導者協議会

場所 高田公民館

日時 12月 1日(金)

10時～11時30分

[受付 9時30分から]



料金 無料

対象者 年齢性別は問いません どなたでも参加できます

服装 動きやすい服装(ズボン等)

内容 やさしい体操 健康講話

♪ストレッチ 筋力トレーニング 健康音頭

持参するもの→タオル 水又はお茶

<お問合せ先>

いきいき健康館 514-3622



ホームページ  
ご覧ください