

健康づくり教室

参加者
募集



ボールを使った運動は
子供に返って楽しめた

講座で教わったことを考え
バランスの取れた調理を
心がけたい

食べ物クイズなど
取り入れて面白かった
知らないことが多いと
実感した

バラエティ豊かな運動だった
自宅でもおこないたい

参加者の**97.1%**の人から
高評価を得ています

※2016年度の本教室参加者へのアンケート集計結果を基にしています。



健康づくり教室 **開催要項**

講座内容

栄養講座(30分)

「健康寿命の延伸を目指す食事」をテーマに、バランスの良い食事や食べ方のコツ、生活習慣病の予防や改善などを群馬ヤクルトの管理栄養士が解説をします

運動講座(50分)

「安全で効果的なウォーキング」をテーマに、ウォーキングに必要なフォームはもちろん、ストレッチや筋力トレーニングを取り入れた総合的な運動を善衆会病院の理学療法士と一緒に起こします

開催日時

平成29年7月7日(金)／7月14日(金)／7月21日(金)／7月28日(金)

【全4回】

講座の流れ

10:00～10:30 栄養講座

10:30～10:40 <休憩>

10:40～11:30 運動講座

会場

藤岡市民ホール(藤岡市藤岡1567番地4)

定員

40名(60歳以上の方)

参加料

無料

主催

株式会社 草津温泉フットボールクラブ(ザスパクサツ群馬)

共催

群馬ヤクルト販売株式会社 医療法人社団善衆会 善衆会病院 藤岡市

持ち物

タオル、運動靴、筆記用具、水分補給できるもの

お問合せ・お申込み先

※大変ご好評いただいている講座です。
ご興味のある方は、お早めにお申込みください。

藤岡市役所 介護高齢課へお電話にてお申込みください。

TEL 0274-40-2809 (平日 8:30～17:15 ※但し、土・日・祝祭日は除く)

株式会社 草津温泉フットボールクラブ(ザスパクサツ群馬)へお電話にてお申込みください。

TEL 027-225-2350 (平日 9:30～18:30 ※但し、試合翌日は休業日)