

健康づくり講座

「健康で元気に生きていくコツ」 ～からだと心の準備～

① 「いつまでも自分の足で歩くために」

～ロコモティブシンドロームを
予防するための簡単なエクササイズをご紹介～

ベイタウン健康ウォークの会会長
日本陸連公認ジョギング指導員
内田 隆 様

② 「超高齢化社会を元気に生きて行くために」

今年80歳になられた 会田 様

③ 「『終活』っていったい何だろう?

～「お葬式」「遺言書」
「人生の節目に残す感動映像」の紹介～

弁護士 今里恵子 他

12月7日(土)

13時30分開始

場所:打瀬公民館

参加費無料

【詳細】

■開催日 :12月7日(土)

■開始時間 :13時30分～15時30分頃(受付:13時00分受付)

■主催団体 :打瀬地区スポーツ振興会

■開催場所 :打瀬公民館

電話番号:043-296-5100

■参加費 :無料

