

健康運動相談

体の状態に合わせた効果的な運動方法について専門指導者が個別相談を行います。
相談は1人10分程度で、相談内容の秘密は厳守されます。お気軽にご相談下さい。

1. 日 程

令和2年4月	22日(水)
5月	13日(水)
6月	17日(水)
7月	22日(水)
8月	19日(水)
10月	16日(水)
11月	18日(水)
12月	16日(水)
令和3年1月	20日(水)
2月	17日(水)
3月	17日(水)

2. 時 間 9:00~11:00

3. 場 所 町保健センター2階

4. 対 象 65歳未満の町民

5. 指 導 関 賢一あきいちアスレチックトレーナー

(個別に運動の方法を指導します)

※ 相談は無料です。予約制のため相談を希望する方は各相談日の前週の金曜日までに下記にご連絡ください。

問合せ先：健康福祉課健康づくり支援係（塚田・柳沢）

電話 33-3116