

地域で健康の輪を広げよう!!

～健康寿命を延ばしましょう～

毎日を健康で自立して暮らすことができたら素敵ですね。
夏本番に向けて熱中症予防のコツを学んだり、強い骨の維持や転倒予防などの運動をしたりして、元気に健康な生活のためのヒントを一緒に学びませんか。



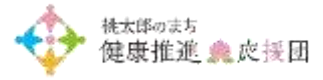
6/19(金)

13:30～15:30

「熱中症対策のコツを学ぼう」

～夏本番に向けて今から対策をしましょう～

講師:大塚製薬 社員の方



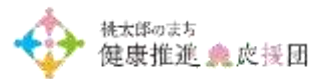
6/29(月)

13:30～15:30

「強い骨を維持して、転倒しないようにしよう」

～骨のお話を聞いて、転倒予防のための運動をしましょう～

講師:岡山スポーツ会館(OSK)社員の方



対象・定員

一般・50名(先着順)

会場

岡山中央公民館

*上履き持参

受講料

無料

申込み

5月14日(木)9:30～ 受付

(2回通して参加できる方 電話・FAX・Eメールでも可)

【お申込み・お問い合わせ】

岡山市立岡山中央公民館

休館日 水曜日・祝日

岡山市北区蕃山町6-53 tel/fax:(086)224-0515

E-mail:okayamachuuoukouminkan@city.okayama.jp