

楽しく動いて寒い冬を乗り切ろう！

健康いきいき講座

～健康長寿サポーター養成講習会～

いつまでも生き生きと健康であるための健康づくりに関する
講話と誰でも簡単にできる運動を行います。

参加
無料

日程 令和4年1月26日（水）

時間 9:30～12:00

場所 入西地域交流センター

対象 市内在住者（運動制限のない方）

第一部 知っておきたい健康づくりの秘訣

講師 栗原 敏夫 氏（スーパー健康長寿サポーター）

第二部 寒い冬を乗り切る簡単運動

講師 金子 嘉徳 氏（女子栄養大学実践運動方法学研究室教授）

定員 40名（先着順）

申込み 12月8日（水）から、
住所、氏名、生年月日、連絡
先を電話で市民生活課へ



R2 講座の様子

※当日は、手指消毒、マスクの着用にご協力をお願いします。

主催：坂戸市（市民生活課 ☎283-1331 内線 316、FAX283-1716）

協力：市民みんなの健康づくりサポーター元気にし隊