

人生110年時代を実現する 裏切らない体づくり講座



いつまでもいきいき元気に!

健康寿命を延ばす簡単
筋トレ法を教えてください
ます。

「みんなで筋肉体操」
しませんか?

講師: 谷本 道哉氏

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授

日時 : 令和7年7月4日(金)
13:30~15:30

会場 : 中公民館 3階 大ホール

対象 : 65歳以上の町民
(介護認定申請していない方)

定員 : 60名 参加費 : 無料

持ち物 : 運動靴・汗拭きタオル・筆記用具



申込み・お問い合わせ

御嵩町地域包括支援センター 0574-66-8210(直通)

送迎もあります。必要な方は申込みの際、お申し出ください。

申込み締切: 6月27日(金)まで