無理せず、ご自身のできる範囲からはじめてみましょう！！

無料　健康教室

～ロコモ予防～

日時　８月１９日（日）
９月３０日（日）
午前9:30～10:30

場所　ヘルスアップルーム

定員　各２０名

対象　６０歳以上の方またはそのご家族の方
年齢関係なく、ご自身の筋力・健康が気になる方

持ち物　動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオル

内容　お話をしながら楽しく、からだを動かします。
運動が苦手な方、特にシニア世代の方のご参加お待ちしております。

申込方法　お電話または直接トレーニングルーム受付まで
お体のことについて、気になることがあれば
申込の際にお伝えください。
電話　０９７－５７６－８８８３

大分県は「健康寿命日本一」を目指しています。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

みんなで元気に長生きできるように一緒にがんばりましょう。