

令和3年度

# かみたいら健康教室

## 自分で出来る健康方法！

規則正しい生活(食事、睡眠、ストレスをためないなど)

《メリット》

- ・筋肉がほぐれ、**運動不足解消・冬道の転倒防止**につながる。
- ・血流が良くなり、**免疫力アップ・認知症予防**につながる。

【第2回】令和4年1月14日(金)

【第3回】令和4年1月28日(金)

【第4回】令和4年2月18日(金)

時 間:午後 1 時半から約1時間

場 所:上平交流センター

参加費:無料

講 師:せいたい in 弥次兵衛 高桑先生

送迎時刻(最寄りのバス停でお待ち下さい。)

行き

猪谷発 12:45→皆葎→小原→細島→菅沼→田下→新屋→上平交流センター  
→成出→楮→上平交流センター

帰り

上平交流センター発 15:00(終わり次第)

お問い合わせ:上平地域づくり協議会 電話67-3650

★★★★★ 一緒に体を動かしましょう!! ★★★★★