

かみたいら

# 健康教室

あなたも一緒に運動不足を解消しませんか？



主催：上平地域づくり協議会  
共催：五箇山スポーツクラブ

運動不足解消・冬道の転倒防止に備える  
免疫力アップ・認知症予防につながる

### 日程

- 第1回 令和5年12月22日(金)
- 第2回 令和6年1月12日(金)
- 第3回 令和6年1月26日(金)
- 第4回 令和6年2月2日(金)
- 第5回 令和6年2月16日(金)

時間 : 13:30 ~ (約1時間)

場所 : 上平交流センター

参加費 : 無料

対象者 : 上平地域の方

終了後、eスポーツ体験を予定しています。

講師 Total Body Care 五箇山整体院

高桑 先生

送迎時刻 (最寄りのバス停でお待ちください。)

#### 《行き》

12:45 猪谷発→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》

15:00 上平交流センター発  
(終わり次第)

お問い合わせ

上平地域づくり協議会

 0763-67-3650

上平地域づくり協議会 HP



Facebook

