



おみごと!! ずく出す 健康セミナー

コロナウイルスに負けない体を目指そう !!
少しずつ生活様式を変えていかなければならない日々
それでも、自分らしく生活するために**ずく**出しましょう!!

① 7月29日(水) 13時30分～15時

正しく歩こうポールウォーキング

講師 健康運動支援研究所 諏訪 直人
※ レンタルポールあります



② 8月31日(月) 13時30分～15時

イスに座って脳も体も健康に

(チェアエクササイズ)

講師 健康運動支援研究所 諏訪 直人



③ 9月7日(月) 13時30分～15時

雑草退治! 膝や腰の負担軽減の方法

講師 佐久平総合リハビリセンター
佐久の桃太郎 関口 憲治



④ 9月14日(月) 13時30分～15時(会場 交流センター3階)

認知症予防にもなる口腔ケア

講師 長野県歯科医師会 歯科衛生士
松本 絹子



⑤ 9月30日(水) 13時30分～15時

ぴんぴんきらい☆体操

講師 佐久平総合リハビリセンター
佐久の桃太郎 関口 憲治



会場は **麻績村総合体育館**です

【持ち物】 上履き・飲み物・タオル

【参加費】 110円

※ コロナウイルス感染予防のため、消毒・検温を実施します
参加される場合は、マスクの着用をお願いします

送迎のご希望・お問い合わせ

麻績村社会福祉協議会

☎ 67-3099