



みんなで伸ばそう健康寿命

日時

10/19(木)13:30~15:30

場所

ウェルとばた 12H-I研修室

定員

定員 20名

申込

事前のお申し込みが必要です。下記宛ご連絡ください。

内容

きたきゅう体操とひまわり太極拳(タイチー)を完全マスターして、健康な身体作りを目指しませんか。一つずつ丁寧に練習し、自宅でひとりでもできることを目標に頑張りましょう。

すき間時間を有効に活用することが大切！健康寿命を伸ばすことにつながります。おまけに、ダイエットにもなりますよ。



講師紹介



北九州市健康づくり推進員の会 若松
「北九州市健康づくり推進員養成講座」の修了生が、地域の健康づくりのためにボランティアで活動しています。若松区内には現在52名の推進員が活動中です。

申込み
問合せ

社会福祉法人北九州市社会福祉協議会
ボランティア・市民活動センター

〒804-0067 北九州市戸畑区汐井町1番6号 ウェルとばた 3階

TEL.093-881-0110 FAX.093-881-9680

