

富里市北部健康教室

コロナウイルス感染症対策として自粛生活が続き、筋力低下を心配されている方も多いのではないのでしょうか。そこでコロナ禍の今だからこそ、改めて健康について考える機会として「富里市北部健康教室」を開催することと致しました。

この機会に、コロナウイルスに負けない身体づくりをしませんか！多くの皆様のご参加お待ちしております。

*感染拡大の状況により、急遽やむを得ず中止する場合もあることをご了承下さい。

【日 時】 令和3年9月29日（水）
14：00～16：15（受付13：30）

【場 所】 北部コミュニティセンター2階大会議室

【内 容】 第1部 14：00～14：50

講演 「コロナ禍でも筋力低下を防ぎ、体力維持を目指そう！」

講師 リハビリテーションアンドケアシステム株式会社
作業療法士 山本 美愛 氏

男女年齢
問いません

第2部 15：05～16：15

「とみさと健康ちょきん体操」演習

- *第1部に続き、山本氏にご指導いただきます
- *フェイスタオル・飲み物を持参し、動きやすい服装・運動靴でご参加下さい
- *感染対策のため、マスクの着用をお願いします



【申込み】 令和3年9月17日（金）締切り
富里市北部地域包括支援センター
☎0476-36-7725
担当 上江洲（ウエズ）

熱が37.5度以上ある方、
体調が悪い方は、参加をご
遠慮頂けますようお願い致
します。