

福祉センター公開講座

「健康と運動のかかわりについて」

－健康で長生きできる期間を延長するには－



受講無料

日本の医療体制は充実されており、その根底には体力の維持増進が大きく関わっていることも周知されています。しかし、どれほどの人々が適切な運動を実施されているのかわかりません。

わかっていることは、「**今日からはじめる事**」です！

本講座では、運動が全てではありませんが運動の必要性を再確認すると共に、実際のトレーニングメニューを提案します。

少しの運動を毎日の習慣にしませんか！

日	時	3月9日（土）10時半～12時	
場	所	opsol 福祉総合センター	
持	物	筆記用具	3階大会議室
講	師	岸和田市社会福祉協議会事務局長 徳久 貴男	
定	員	200人	申込不要

当日のお越しをお待ちしております。

問合せ



opsol 福祉総合センター 岸和田市野田町 1-5-5

TEL : 072-438-2321 FAX : 072-431-1500

MAIL : soumu@Kishiwadashisyakyo.onmicrosoft.com