

参加
無料

こころとからだの

健康づくり

教室

体力に自信がなくても大丈夫！



2026年

11月24日 火

12月 1日 火

13:30～15:00

※13:00～血圧測定と健康相談を行います。(希望者のみ)

場
所

大内農村環境改善センター
研修ホール

対
象

どなたでも
ご参加
いただけます

定
員

20名
要申込/先着順

教室内容

講師：健康アドバイザー 佐々木もと子さん

- ① 自宅でできる簡単ストレッチ
- ② 脳を活性化する脳トレ など
- ③ 血圧測定・健康相談

服装・持ち物

- ・動きやすい服装・靴
- ・飲み物・タオル

お
申
込
み

由利本荘市 健康づくり課

締切

2026年11月20日（金）まで

☎ 0184-22-1834

[平日8:30～17:15]