

元気に“動こう・歩こう” プロジェクト研修会

村民の方の「高血圧」の予防や改善、運動を習慣化していくために健康教室を行います。下記の内容をご確認いただきお申し込みください。

日時

令和7年12月16日（火）
10時30分～12時
（受付10時～）

場所

昭和村公民館 多目的ホール
（糸井405番地1）

対象者

昭和村にお住まいの方または
村内で在勤されている方

研修内容

「家庭や職場で手軽にできる運動・筋トレ」
講師 健康運動指導士 神保 理恵 先生

申込方法

下記の二次元コードより申し込みフォーム
をご入力いただくか、役場健康福祉課健康係
までお電話にて11月28日（金）までにお申
し込みください。

二次元コード



お願い

- ・運動できる靴、服装でご参加ください。
- ・体調が優れない方は参加をお控えください。



問い合わせ先
役場 健康福祉課健康係
TEL：0278-25-3285

～この研修会は利根沼田保健福祉事務所との共催となります～