

効果的な運動でカラダをリメイク! 第2弾

# 健康づくり講演会

参加費**無料**

申込不要

3月18日(火) 13:30~15:00

会場 村民センター

「今日からできる運動習慣」

講師: 田邊 愛子 先生



講師: 田邊 愛子 先生

松本大学人間健康学部  
スポーツ健康学科准教授

実演を交えた楽しい内容となっております。自宅での運動や、春のウォーキングに向けたカラダづくりに向けて是非、ご利用ください。

## 持ち物

- 健康ポイントカード(黄色) 1ポイント貯まります!
- 飲み物、タオル 等

※参加いただいた皆さんと一緒に運動をさせていただく場面がありますので、動きやすい服装でお越しください。



---

## 【お問い合わせ】

木祖村役場 住民福祉課 保健係 TEL:0264-36-2001