

令和6年

10月 健康教室

参加者募集



広報おうら令和6年9月
号で紹介しています。

毎日コツコツ貯筋教室

教室参加で
1回
50
P
で

日 令和6年
時 10月11日(金)、18日(金)
午前9時30分～11時

内容 体のバランス維持や歩行に必要な下半身の筋肉を鍛え、転倒予防を図る

会場 町民体育館

対象 医師から運動制限をされていない人

持ち物 ヨガマット、体育館シューズ、飲み物

定員・参加費 40人(先着順)・無料

申込開始 9月17日(火)午前8時30分

笑顔で長生き!ロコモ予防教室

日 令和6年
時 10月15日(火)、22日(火)
午前9時30分～11時

内容 ロコモティブシンドロームに関する講話と実技

教室参加で
1回
50
P
で

会場 保健センター

対象 医師から運動制限をされていない人

持ち物 ヨガマット、飲み物

定員・参加費 20人(先着順)・無料

申込開始 10月1日(火)午前8時30分

おうら打糖!セミナー

日 令和6年
時 10月21日(月)
午後3時30分～5時

セミナー参加で
50
P
で

内容 糖尿病性腎臓病、慢性腎臓病、治療や生活習慣についての講演会

会場 保健センター

対象 町内在住の人

講師 新橋病院 内科医師 川俣泰男先生

定員・参加費 40人(先着順)・無料

申込開始 9月2日(月)午前8時30分

申込方法

☎ 電話で邑楽町保健センターへ申し込む

※準備の都合、定員に達していても受付を締め切ることがあります。申し込みはお早めに。

邑楽町役場健康づくり課
(保健センター)

☎0276-88-5533