

扇台あすなろ健康教室

令和5年度会員募集！！

- 【対 象】 扇台校下在住の方ならどなたでも
年齢性別に関係はありません。
- 【期 間】 6月～11月（全6回）（皆勤賞あります）
- 【場 所】 扇台公民館
- 【会 費】 年間1,000円（お申し込みの際にお支払ください）
 内容によっては、別途参加費を要する事があります。
- 【申し込み】 6月9日（金）までに扇台公民館へお申し込みください。

今年も感染予防をしながら楽しく教室を進めていきたいと思ひます。
 状況によっては内容の変更や、中止になる場合があります。

1年間のプログラム

日にちと時間にご注意ください

年度の途中からも
 入会できます 😊

回	開催日	内 容	講 師
1	6月22日（木） 8時30分～15時30分	開講式・屋外活動「ウォーキング」 福井県越前市 万葉菊花園周辺	運動普及推進員
2	7月20日（木） 10時～11時半	講話「いつの間にか骨折を防ぐ」 ★骨密度測定あります	石川県済生会金沢病院
3	8月24日（木） 10時～11時半	スカットボール	運動普及推進員
4	9月21日（木） 10時～11時半	3B体操	田中実希さん
5	10月12日（木） 10時～11時半	講話「フレイルについて」	石川県済生会金沢病院
6	11月16日（木） 10時～13時	調理実習「上手な糖との付き合い術」 閉講式	健康づくり栄養士

☆運動を行うにあたり、高血圧・心臓病・糖尿病などで治療中の方は、かかりつけの医師に相談して下さい。

☆開始30分前から健康チェック（問診・血圧）を実施します。

☆動きやすい服装でご参加ください。また内履きズック・タオル・水分補給の為のお茶等をご持参ください。

主催 扇台校下町会連合会 扇台校下健康推進連絡会 扇台公民館
 泉野福祉健康センター 金沢・健康を守る市民の会