

セルフケアパワーアップ講座 (全4回コース)

「ずっと健康でいたい」「どうやったら運動を続けられるの？」などのお悩みはありませんか？

自分に合った運動方法を楽しく学ぶ講座です

自分だけでなく、地域ぐるみで元気になる方法もお伝えします



講師 合同会社リハビタ
坪田 朋子 氏 (理学療法士)



● 開催日 (下記の4回コース) 時間:午後1:30~3:30

第1回	6月18日(木)	第3回	7月 9日(木)
第2回	7月 2日(木)	第4回	8月 6日(木)

● 場 所 保健センター

● 対 象 町内在住の方、原則3回以上出席できる方

※前年度の講座を受けていない方を優先とします

● 定 員 先着30名

● 持ち物 運動しやすい服装・飲み物

● 申込方法 電話か下記の QR コードにてお申込みください



申込期限 6月12日(金)まで

【申込先】

丸森町役場保健福祉課

健康支援班 ☎ 51-9903