

# 健康講演会・健康づくり教室

開催のお知らせ

## ◇健康講演会◇

無料

### 1、「これからはじめる健康づくり」講話

講師：NPO 法人熊野で健康ラボ 代表理事 木下藤寿

専門は運動療法、気候療法、健康づくりからスポーツ  
まで幅広く指導



### 2、腰痛、肩こり解消ストレッチ(実技)

### 3、「これからはじめる健康教室」の説明



日時	時間	会場
平成29年3月31日(金)	10:00~11:30 受付 9:50~	木曾福島保健センター 3階 大会議室
平成29年3月31日(金)	13:30~15:00 受付13:20~	開田母子健康センター
平成29年4月1日(土)	10:00~11:30 受付 9:50~	三岳交流促進センター

※事前申し込み不要。どなたでもご参加いただける講演会です。

## ◇木曾おんたけ健康ラボ開催健康教室のご案内◇

開田高原の気候療法で筋力アップ、体力アップ、ダイエットなど、個人の目標に合わせたプログラムを実施します。詳しくは、健康講演会でご案内いたします。

### 「これからはじめる健康教室」

期間 平成29年4月~9月 毎週木曜日 ※初回4月13日(木)から

時間 10:00~11:30

場所 木曾おんたけ健康ラボ(開田高原観光案内所付近)

内容  
・森林の中での健康ウォーキング  
・室内での筋力アップ、脳トレなど

参加費 6,000円 全23回開催予定

※事前にお申込みください。



●申し込み・問い合わせ 木曾おんたけ健康ラボ TEL24-0870 FAX24-0871