１０月９日（金）夕～１０月９日（土）朝　放送分

◆第５回健康まるごと教室開催のお知らせ（保健課）

１０月２０日火曜日、午前９時３０分から農業振興センターで、健康まるごと教室を開催します。今回は、岡山スポーツ会館の健康運動指導士である新田瑞季（にった みずき）先生をお招きし、「効果的なウォーキングの実施について」をテーマにご講演いただきます。ウォーキングは、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸に役立つ、誰でも気軽に取り組める運動です。効果的なウォーキングのポイントなどについて、わかりやすく説明していただく予定です。また、当日は講演内容をふまえ、会場内で簡単なウォーキング実技も行います。

参加をご希望の方は、１０月１５日木曜日までに、保健課、電話、０８６６-５４-１３２６番までご連絡ください。