



## 郡山市制施行 100 周年記念行事

### 「健康寿命 100 歳を目指して！」

#### ～自宅で出来る SDGs な簡単 ECO エクササイズ～

健康づくりにかかせない、ご自身の筋肉量や脚力ってご存じですか？

全く痛みもなく、病院でしか測れない検査機器を今回特別にお持ち致します！

また、日頃捨てている資源をご自宅での健康づくりに有効活用するアイデアもお伝えいたします！ 効果的な運動を取り入れて、健康寿命 100 歳を達成させましょう！！必ず結果の出る 3 週間の自宅運動支援プログラムをぜひこの機会に！！

・日時：①9 月 3 日 火曜日

②9 月 24 日 火曜日

いずれも 9：30～10：30 \*原則両日ご参加ください。

・場所：富田西地域公民館 集会室

・参加費：1,000 円/回 \*測定料・講習代込み (特別料金)

・持ち物：タオル・水分 (ペットボトル 500ml)

・動きやすい服装

\*先着 10 名様限定です。お気軽にご参加ください

お申し込み先：ひろさか内科クリニック

TEL:024-962-0230