

報道機関各位

みのわ健康アカデミー公開・体験講座を開催します

「みのわ健康アカデミー公開・体験講座」を行います。

みのわ健康アカデミーの取り組みを広く知ってもらおうと、みのわ健康アカデミー集団健康講座を一般向けに行います。アカデミー受講生と一緒に理論と実践を学びましょう！
ぜひ、ご家族・ご友人をお誘いの上、ご参加ください。

日時

令和4年6月21日（火） 14時00分から15時30分まで

講師

三浦 弘 氏（フィットネスサポートセンター代表・健康運動指導士）

内容

楽しく笑って脳と身体を鍛えよう！脳活運動「楽脳フィットネス！！」

楽脳フィットネスとは・・・介護予防・認知症予防へ効果抜群のプログラム！！

軽運動やレクリエーションに、ちょっとスパイスをかけて、脳の司令塔である前頭葉を活性化し、刺激的な脳トレに変身させます。

場 所

地域交流センター研修室 A・B

対象者

どなたでもご参加できます。

事前申込み制

参加をご希望の方は、健康推進課健康づくり支援係までお申し込みをお願いします。

その他

箕輪町健康ポイント事業対象事業です（100ポイント）

添付資料 有

無

健康推進課 健康づくり支援係
(課長) 柴宮 まゆみ (担当) 北原 崇志
電 話 : 0265-79-3118 (内線) 1510
F A X : 0265-79-0230
E-mail : kenko@town.minowa.lg.jp