

八雲町主催の健康教室

まるごと元気運動教室	
対 象 者	65歳以上で会場に自力で来られる方
八雲会場	シルバープラザ スポーツホール 毎週火曜日 14:30～16:00
落部会場	落部レクリエーションセンター 毎週火曜日 12:45～14:15
内 容	保健師による血圧測定・問診後、健康運動指導士と楽しみながら体や頭を動かします。 月額 1,000円（無料体験可能）
申し込み	保健福祉課包括支援係（☎65-5001）

サラサラ血液めざそう会（活動内容や開催頻度等健康推進係へ確認必要）	
対 象 者	概ね40歳以上で、生活習慣を見直したい方
会場・開催日時	下記連絡先までお問い合わせください
内 容	保健師による体調確認、栄養士による栄養学習、運動指導等。12月～翌年2月までの全10回。参加無料。
申し込み	保健福祉課健康推進係（☎64-2111）

ウェルネス健康クラブ（サラサラ血液めざそう会より運動強度が高め）	
対 象 者	おおむね40歳以上で健診結果や生活習慣改善に関心がある方
会場・開催日時	下記連絡先までお問い合わせください
内 容	保健師による体調確認、栄養士による栄養学習、運動指導など。7月～9月までの全12回。
申し込み	保健福祉課健康推進係（☎64-2111）