

令和6年度 年間計画のお知らせ

福部町らっちゃん健康くらぶ

血圧・血糖・脂質が高めの方、治療中の方、わかっているけど生活習慣がなかなか変えられず困っている方など・・・生活習慣の改善に少しでも関心のあるみなさん、ぜひお越しください。どなたでも参加していただけます。



仲間と一緒に日々を楽しく！健康に！

月 日	内 容	集合場所	備考（持ち物）
4月3日（水） 9時30分 ～14時30頃	鹿野城公園周辺ウォーキング 鹿野グループ交流会♪ ※少雨決行	福部支所	歩きやすい服装 お茶、お食事代
6月19日（水） 9時30分 ～11時30分	ニュースポーツ体験	福部町コミュニティセンター	動きやすい服装 お茶
9月18日（水） 10時30分 ～12時30	調理実習	福部町コミュニティセンター	未定（献立計画後）
10月2日（水） 9時30分 ～11時30分	グランドゴルフ	オアシス 広場	動きやすい服装 お茶
11月13日（水） 9時30分 ～11時30分	ウォーキング	未定	動きやすい服装 お茶
2月12日（水） 9時30分 ～11時30分	健康運動指導士の話	福部町 コミュニティセンター	動きやすい服装 お茶

☆事前に出欠の連絡をお願いします。予定は変更になることがあります。

☆健康づくり・生活習慣改善に関心のある方であれば、どなたでも参加できます。

お気軽にお問い合わせください。

福部町総合支所 市民福祉課 保健師 奥田
電話 30-8664