

令和7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16日（水）<br>9時30分<br>～11時30分  | ウォーキング<br>～お種弁天に参ってみよう～<br>（雨天中止） | 鳥取市営浜坂駐車場     | 歩きやすい服装<br>お茶、タオル  |
| 6月18日（水）<br>9時30分<br>～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、上履き、お茶     |
| 9月17日（水）<br>10時30分<br>～12時30分 | 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29日（水）<br>9時30分<br>～11時30分 | グランドゴルフ<br>（雨天中止）                 | オアシス広場        | 動きやすい服装<br>お茶      |
| 11月12日（水）<br>9時30分<br>～11時30分 | ウォーキング<br>（雨天中止）                  | 未定            | 動きやすい服装<br>お茶      |
| 2月18日（水）<br>9時30分<br>～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、上履き、タオル、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 坂口  
電話 30-8664