

けやき自治会

日 時 : 令和6年7月5日(金)

午前9:00~午後3:00

会 場 : けやき公会堂

講 師 : 健康づくり課 ○○保健師

参加者 : 10人

内 容 : 出前講座「すこやかプラン~元気な体への第一歩~」



写真

健康的な生活習慣や運動のコツを勉強することができた。

みんなで簡単な運動も実際にやってみることができて楽しかった。

「少しずつ運動してみようと思う。これなら続けられるかも」と
いった声も聞かれました。

けやき自治会 健康づくり推進委員 ○○