

～国保からのお知らせ～ 平成28年度国保保健指導事業



健康スタイルアップ教室のご案内

ヨガの要素を取り入れた体にやさしい簡単な体操教室で、スタイルアップと生活習慣病の予防を目指します。毎年、応募者が殺到する大人気教室です。今年は効果が一段と上がる新たなトレーニングメニューをご用意しています。下記のとおり参加者を募集しますので、ふるってご参加ください！

こんな方にオススメです！

- スタイル(体型)を良くしたい
- 健康的にダイエットしたい
- 腰痛・肩こり・ひざ痛を緩和したい
- 血圧を下げたい
- カラダの調子を良くしたい
- 血糖値や中性脂肪など健診数値を改善したい



▲昨年度の実施風景(ストレッチ指導)

講師 小林あかね先生 (NSCA認定パーソナルトレーナー・PFAピラティスコーチ)

諏訪郡内を中心に活動。最新の運動理論を取り入れたやさしい体操は、効果的で家でも簡単にできると大好評。懇切丁寧な指導が評判を呼び、ファンも多い。

募集要項

- 募集人数/先着30名
- 参加資格/国保加入者で健康体力づくりに取り組みたい方
※現在療養中などで医師から運動を止められている方は参加できません。
- 申込方法/電話にてお申し込みください。
保健センター「そよかせ」 ☎75 - 0228
- 日 程/9月15日、9月29日、10月13日、10月27日、11月10日、11月24日、
12月8日、12月22日、1月12日、1月26日 いずれも木曜日。
- 時 間/午後1時30分～午後3時(受付:午後1時～)
- 会 場/地域福祉センター 多目的ホール
- その他/参加費は無料です。タオル、飲料水をご持参ください。



空き家、未利用地、山林、畑等の売却、買取り無料相談受付中

電話番号:0266-72-5880

八ヶ岳ライフ(株)不動産鑑定士 朝倉



広告



今年の冬からは、暖かく暮らすわよ！

暖か、健康、
これまでとは違う冬！
資料請求待ってます！



信州諏訪の鉄平石の蓄熱床暖房で寒い冬を安く暖かく！

省エネ効果・圧倒的に安い運転費！ 施工費は循環式同等！ 安全・安心・メンテナンスフリー！ 鉄平石からの遠赤外線輻射熱で足許から健康的に！

文科省・信大工学部連携事業

鉄平床暖

お気軽にお問い合わせ下さい！

(有)コウ・キタダ建築設計工房
電話 75-3419 Fax 75-3418
メール ko@ko-kitada.co.jp
原村上里17781-22

広告

・この広告は、「原村広告掲載要綱」に基づいて掲載しています。
・広告掲載を希望する方は、総務課総務係(電話/0266-79-2111)までご連絡ください。