

消費者主役の安全安心、豊かな生活は、まず「健康」から！

令和6年度 「さわやか健康ライフ」実践講座

～生活習慣を見直し効果的身体活動で健康寿命をのばそう～

何歳になっても、「自分のことが自分でできる自立した生活を目指して」
身体のことや体の動かし方を学び、実践しましょう。

下記内容により講座を開催しますのでご案内いたします。

大勢の皆さまのご参加をお待ちしています



記



開催日時：令和6年6月8日（土）

10:00～11:30

会場：雁木通りプラザ 6階

（上越市本町3丁目 ☎525-4150）

講師：● 上越市健康づくり推進課

テーマ：● 上越市の高齢者の健康実態と健康寿命延伸

● 軽運動

<参加無料>

主催：上越市消費者協会 後援：上越市

<申込・問合せ> 上越市消費者協会 事務局 浦壁 澄子

TEL・FAX 025-524-3208