

運動でこころも身体もリフレッシュ！

健康を手に入れる運動の仕方、そっと教えます！

日時 平成28年2月7日（日） 午後1時00分～3時00分

場所 下郷ふれあいセンター 2階研修室

講師 太田西ノ内病院 運動指導科長 星野武彦先生

町では、健康づくり・自殺予防対策事業のひとつとして、講演会を毎年開催しています。

星野先生は、郡山市の太田西ノ内病院において運動指導を長年にわたってされています。

健康運動指導士・ヘルスケアトレーナー・メンタルヘルストレーナーなどの資格をお持ちです。

県主催研修会の講師としても、数多く講演をされて、大変好評の先生です。

太田西ノ内病院と
いえば、糖尿病をはじめとした生活習慣病対策のために運動指導にかなり力をいれていることで国内でも有名な病院です。

保健師から下郷町民の健康状況についての話もあります。

先着200名の方に「つながり支えあおう下郷町」をテーマとした作業所ホイップのラスクのプレゼントがあります。多くの町民のみなさまに講演を聴いていただきたいです。お待ちしております。



下郷町