

参加無料!

踏み台昇降de

体力UP健康教室

約3か月かけて体力向上に取り組めます

約3か月無料で踏み台の貸し出しを行います。
食事や生活習慣の講話もあります。

1回目 11/29 (土) 13:30～
田平町体育館

2回目 1月中旬
平戸市役所にて体組成測定

3回目 3/14 (土) 9:30～
田平町民センター

講師紹介



飛奈 卓郎

長崎県立大学
看護栄養学部
栄養健康学科教授

【専門分野】
運動生理学、運動療法、
分子生物学

※飛奈教授が指導する教室は1回目と3回目のみです。

お申し込み先

平戸市健康ほけん課健康づくり班

☎ 0950-22-9125

ホームページからも
お申し込みできます!

