

第44回小松島市健康づくりのつどい

～身体も心も健康に!!～

入場無料



日時 11月30日(日) 午前10時から午後4時まで

場所 保健センター・サウンドハウスホール
(小松島町字新港 9-10)



本市では、市民ひとりひとりが心身ともに健やかな生活を送ることができるよう、今年も「健康づくりのつどい」を開催します。

参加者の皆さまが健康づくりの楽しさを実感することができ、また健康づくりのきっかけとなるような様々な体験コーナーやホールイベントを予定しています。

ホールイベント

※午前、午後で内容が異なります!
ぜひ両方にご参加ください♪

午前の部 椅子を使ってできる体操

- 受付時間 午前10時から10時10分
- 終了時間 午前11時50分

午後の部 姿勢改善のためのストレッチ

- 受付時間 午後1時20分から1時30分
- 終了時間 午後3時



[講師]

フィットネスアドバイザー
平松 佐知子 先生

※水分補給のための飲み物を持参し、運動ができる服装・靴でご参加ください。

要事前
申し込み



お電話 (☎0885・32・3551) または申込専用フォームからお申し込みください。



体験して良かったという声が多数とどいています!!

- 「椅子を使ってできる体操」笑いもあり時間がたつのが早かったです。家でも続けていこうと思います。有難うございました。(女性・49歳)
- 平松佐知子先生の体操、体があたたまりました(女性・76歳)
- 「椅子を使ってできる体操」でリフレッシュもでき、元気ももらいました。寒くなるので室内でできる運動を教えていただいたのは、とてもタイムリー!! ありがとうございます。(女性・62歳)
- 腰痛(椅子からの立ち上がり)にとっても効果があります。(女性・67歳)
- 脂肪燃焼よかったです。家でもしようと思っています。(女性・70歳)
- 非常に参考になった。帰ったらすぐにやってみたい。(男性・73歳)

問
||
お問い合わせ先



2025年(令和7年)11月5日
広報こまつしま

小松島市役所 代表☎32・2111 〒773-8501 徳島県小松島市横須町1番1号
電話番号に市外局番の記載がない場合、市外局番は「0885」です。