

平成25年度 南さつま市

健康と福祉のつどい

with 県立薩南病院「市民講座」

健康づくり講演会 (11:00~12:30)

「毎日いきいき！大人のラジオ体操」

安全で、簡単

どこでも、すぐでき

誰でもできる

考えぬかれた全身運動

講師 中村格子先生
(整形外科医・医学博士・スポーツドクター)
岩手盛岡市生まれ。
NHK「おはよう日本」、TB
S「はなまるマーケット」
などテレビ出演多数。

- ①健康に関する講話
 - ②ラジオ体操(実技)
- 詳細は裏面参照

平成25年10月27日(日)

場所:総合保健福祉センター
ふれあいかせだ
南さつま市民会館

家族で、地域で、みんなで健康体操

◆ 同時開催 ◆

- こどもまつり・軽トラ市 9:00~14:00
- 無料鍼灸マッサージ体験コーナー
公益社団法人 鹿児島県鍼灸マッサージ師会 (先着150名様)
- 輝けヤングハート&ヘルス(献血・健診)
- 県立薩南病院「市民講座」

