

生き生きドキドキの秘訣は生活習慣にあり!!



令和8年度 生き生きドキドキセミナー『STEP 1』

「活発な生活を送るための体づくり」

年齢を重ねても“生き生きドキドキ”と過ごすためには、日々の生活習慣が大切です。今回は、わかやま健康大使・わかきん先生が、体づくりにつながる食事・睡眠・運動のコツをわかりやすくお話しくださいます。また、その場でできる簡単な体操も一緒に体験できる、楽しいセミナーです。ぜひご参加ください。

講師 わかやま健康大使 わかきん先生

日程 2026. **6.26** **金**

時間 13:30～15:00

場所 観光・地域交流センターいなむらの杜

住所 広川町広873番地1



お問
合せ

広川町地域包括支援センター



0737-23-7724