



## 【役場編】

### ☺ 健康づくりメニュー (全3メニュー)

<b>109</b>	<b>生活習慣病予防</b>
講師	すこやか子育て課
ガン、脳卒中、糖尿病などの予防だけでなく、生きがいを持って毎日を楽しめるよう、生活習慣を見直してみませんか。	
	

<b>110</b>	<b>ノルディックウォーキングのすすめ!</b>
講師	すこやか子育て課
ノルディックウォーキングの体験。 基本的な動きと、ノルディックウォーキングの素晴らしさを紹介します。	
	

<b>111</b>	<b>あなたの体力年齢は何歳?</b>
講師	教育文化振興課
体力テストを実施し、自分の体力年齢を知る講座です。 ※会場制限あり。	
