



# JA水戸いきいき健康づくりプロジェクト



## 「健康教室開催のご案内」

JAでは「JA水戸いきいき健康づくりプロジェクト」の一環として、組合員および地域住民の身体と心の健康づくりを支援する「健康教室」を開催いたします。最近運動不足と感じる方、体力の衰えを感じる方および健康に関心のある方は、この教室で健康づくりを学んでみませんか。専門のスタッフがしっかりサポートいたしますので是非ご参加ください！

### 【1】教室の開催日程、時間および内容

	日にち	時間	内容	開催場所
第1回	6月 6日(土)	午前9時～11時30分	・オリエンテーション ・健康講話	本店
第2回	7月 4日(土)	午前9時～11時30分	・歯科衛生	本店
第3回	8月 1日(土)	午前9時～11時30分	・健康料理教室	本店
第4回	9月 5日(土)	午前9時～15時	・ウォーキング教室	本店
第5回	10月 3日(土)	第4回JA水戸ウォーキング大会		未定
第6回	11月 7日(土)	午前9時～11時30分	・健康体操教室	本店

※都合により、内容・日時等変更となる場合もありますのでご了承願います。

【2】受講費用 **1回500円/1人**

【3】募集人員 **定員35人まで(先着順とします。)**

【4】受講対象者 **JA水戸管内の組合員および地域住民。**

【5】実施プログラムの内容

- ・「身体活動計」(参加者へ貸与)を使用した健康および運動量管理指導
- ・ウォーキング指導とウォーキング大会への参加
- ・健康料理教室
- ・ストレッチ指導や軽体操を含む体操指導と実践 他

詳しくは担当者までお問い合わせ下さい

【6】申込締切 **5月15日(金)**

お申込み・お問い合わせは・・・

本店文化企画課 254-5113 担当:竹林

水戸農業協同組合

