

令和3年度 第21回北白石地区

健康づくり教室に参加しませんか！

※今後の新型コロナウイルスの感染状況によっては
中止とする場合がありますのでご了承ください。

元気いっぱい健やか生活 ～北白石から元気発信～

日時・場所	テーマ・内容	担当者
11月25日(木曜日) 13:00～15:00 北郷会館 ◆定員：24名 ◆申込期限：11月11日(木) ◆参加費：無料	<第1部> ★北郷で新たに開院された歯科医 長嶺先生の講演★ 『健康寿命と噛む力』 健康寿命とは、日常生活に制限のない期間の事です。家族と食事をしたり、友人と出かけたり、仕事に取り組んだりを自由に楽しめる期間の事です。この健康寿命と噛む力には、大きな関係があります。皆さんの楽しい日常生活に、ほんの少しでも貢献できれば幸いです。	ながみね歯科医院長 長嶺 憲作 先生
	<第2部> ★おなじみ大高さんの ♪健康づくり体操♪★ 『健康づくり体操』 演歌に合わせて、楽しく続けたいくなる体操です。動きやすい服装でご参加ください。	健康づくりサークル 大高 一郎 さん

参加ご希望の方は申込期限までに、北白石まちづくりセンターまでお電話または来所にてお申し込みください。(※申込期限後は受付いたしませんのでご注意ください。)

新型コロナウイルス感染防止対策をしっかりと行っただうえで実施いたします。ソーシャルディスタンスを確保するため定員を定めさせていただきます。定員を超えた場合は抽選とさせていただきますのでご了承ください。(抽選結果は申込期限後1週間以内にお知らせいたします。)

なお、基礎疾患など新型コロナウイルスに感染した場合重篤化しやすいリスクをお持ちの方は、申込をご遠慮いただきますようお願いいたします。

☆ お申込み・お問合せ先 ☆

北白石まちづくりセンター 電話 874-0293

住所札幌市白石区北郷2条3丁目11-21

共催 ●北白石連合町内会 ●札幌市