

北山いきいき健康アップ教室

(西区地域ヘルスアップ作戦の推進)

日 時：月例会 毎月第2火曜日 (9:30～11:30)
週例会 毎週火曜日 (9:30～11:30)
場 所：北山地域福祉センター

(1) 令和 2年度年間 (月例会) 計画

4月	健康教室 (お花見、ウォーキング)	10月	健康教室 (健康セミナー)
5月	健康教室 (健康セミナー)	11月	健康教室 (紅葉狩り)
6月	健康教室 (食育セミナー) (6/30 料理実習)	12月	健康教室 (福祉講座) (出前トーク)
7月	健康教室 (健康セミナー)	1月	健康教室 (健康セミナー)
8月		2月	室内競技大会 (輪投げ・ペタンク・ダーツ)
9月	健康教室 (食育セミナー) (9/30 料理実習)	3月	次年度事業計画 (検討・立案)

(2) 令和 2年度年間 (週例会) ビデオ健康体操・輪投げ競技・茶話会・ナツメロ合唱 (各30分)

参加条件：神戸市健康診査 (集団検診)、特定検診を受けること。原則50歳以上

※ 神戸市の住民検診を受診し、西区役所健康福祉部の指導を受け、健康で心豊かな生活を目指して、仲間と一緒に楽しく健康づくりに励みましょう。

主 催 北山ふれあいのまちづくり協議会