

健康づくりプロジェクト(R4年度からだ改善セミナー)を開催します

諏訪市では、松本大学の協力を得て、活動量計を使った健康づくりを進めています。最初と最後に体力測定を実施し、自分の体力に合った運動を実践することで、教室が終了する5か月後には、体が変わったことを実感できます。

<第1回 開講式>

1. 日程 6月13日（月） 午前9：30～11：30

2. 会場 諏訪市体育館

3. 内容 体力測定、計測

4. 講師 松本大学人間健康学部スポーツ健康学科教授 根本賢一先生

- ・講座は7回コースで、申し込みは締め切っています。
- ・R元年度、2年度はコロナの感染予防のために、教室を中止したため、2年ぶりの開催になります。
- ・H31年度までは松本大学で体力測定を実施していましたが、今年度は諏訪市体育館で体力測定を実施します。



〒392-8511 長野県諏訪市高島 1-22-30
長野県 諏訪市 健康福祉部
健康推進課 健康支援係
（担当）市川 絢
電 話 0266-58-8592（直通）
F A X 0266-58-0019
メー ル kenkoushien@city.suwa.lg.jp