

令和5年度 長野県保健補導員会等連絡協議会 諏訪支部 健康づくり体験研修

諏訪地域の保健補導員の活動として、体験研修を企画しました。効果的な歩き方や筋力トレーニングの方法について、根本賢一先生による講演と実践を行います。

1. 日 時 令和5年9月14日(木)
午前10:00~11:30
2. 会 場 諏訪市清水町体育館
3. 内 容 「人生100年時代!筋力アップで輝く未来
~無理なくできる筋トレ、ウォーキング法~」
講師 松本大学 根本 賢一 先生



〒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 (諏訪市保健センター)
(担当) 大河原 とおみ
電 話 0266-52-4141 (内線 592)
F A X 0266-58-0019
メー ル kenkou@city.suwa.lg.jp