

ケンコウデ チョウシュラメザス シミンノカイ

健康で長寿をめざす市民の会

代表者名	かつまた やすゆき 勝又 康之
設立日	平成29年6月1日
法人格	無し
会員数	27人
入会条件	成人
会費	



団体の目的	匝瑳市民が健康で長寿となることを目指します
活動内容(P R)	1、野栄ふれあい公園での健康体操とウォーキング 2、講演会の開催 3、公園クリーン作業
活動日・場所	原則毎月第1日曜日、午前8時から9時 活動場所：野栄ふれあい公園

【事務所】
〒289-3185
匝瑳市堀川5676
TEL 0479-67-5629
FAX 0479-67-5579
メール
HP

【連絡先】
〒289-3185
匝瑳市堀川5676
勝又 康之（かつまた やすゆき）
TEL 0479-67-5629
FAX 0479-67-5579
メール

初めての方 大歓迎です

公園 歩こう day ウォーク

目標 健康で長寿 骨折転倒防止

1 実施日 **各日曜日**

7月12日 8月2日 9月6日 10月4日

11月8日 12月13日

2 時間 午前8時00分から午前9時00分までの **60分間**

3 会場 匝瑳市今泉 **「野榮ふれあい公園」**

⇒ 匝瑳市役所野榮総合支所の西方 約400m

4 参加 男女年齢を問わず 事前申し込み不要 参加費無料

5 内容 (1) 健康体操 (2) トラック2周のウォーク1, 400m
(1周目・体に有効なフォーム 2周目・脳刺激ウォーク)

(3) 高笑いコンクール (4) クイズなぞなぞ

(5) 健康に役立つ体験の発表



お金のかわらない
簡単な健康法



健康で長寿をめざす市民の会 No.1.0

事務局 090-2942-8448 勝又康之