

こうぬ健康づくり推進プロジェクト

こうぬ健康

2026



づくりデー

令和8年 **2**月**13**日(金)

入場無料!

13:30 ~ 15:00

甲奴健康づくりセンター ゆげんき

内容

①運動スタンプカード表彰式

日頃の運動を習慣化するきっかけづくりに、『**運動スタンプカード**』を取り組んできました。たくさんの皆さんに参加いただき、ありがとうございました!当日表彰式を行います。

②ミニ運動 講師:ゆげんき インストラクター

ゆげんきスタッフが教えてくださる、かんたん♪な運動です。家でもやってみましょう!



③講演:簡単! ちょっとの工夫が長寿の食事に

講師:健康推進課 岡田管理栄養士

いつまでも元気に過ごせる食事の『**秘訣**』をうかがいます



こうぬ健康づくり推進プロジェクト

◆甲奴町振興協議会連合会

◆三次市社会福祉協議会 甲奴支所

◆三次市 甲奴支所