

第1回 健康セミナー



「足腰チェック講座」

色々なアドバイスを受けながら習得し自宅等でも実践していける筋力テストを、全国健康保険協会 石川支部 後藤氏 指導の下、体験しました。

1回目 7月3日(水) 9:00~10:00

2回目 7月4日(木) 9:00~10:00

場所：小松総合体育館 アリーナ

講師：全国健康保険協会 石川支部 後藤氏

運動機会の増進のため、隙間時間にも取り組むことができる体操を体験・習得することで、運動機会を増やし、楽しみながら継続して運動できる環境づくりを行っています。

健康のためにやっている取り組みや活動が健康意識を高めています。

