

令和6年度第4回ピン・ピン講座



参加費無料



# 健康づくりのための運動とは？ 楽しく学びながら体験してみよう！

**日時** 令和7年1月23日（木）  
午前9時30分～11時30分  
（受付:9時00分～）

**場所** 佐久市総合体育館 大体育館

**内容** 健康づくりのための運動  
スロージョギング  
ぴんころ食試食、各種健康測定

**講師** 佐久総合病院 健康運動指導士  
柳澤 和也先生

**定員** 先着30名

**持ち物** 飲み物、タオル、上履き等

寒い時期ですが、  
健康づくりのために  
運動してみませんか？



健康長寿キャラクター  
サッキー

自分の体を  
のぞいてみよう！

- ・血圧
- ・血管年齢
- ・自律神経チェッカー
- ・ベジチェック

明治安田生命提携



下記問い合わせ先に電話または右記LINEにて  
事前にお申し込みください

**申込期間** 1/6（月）～1/14（火）

※電話申し込みは、平日 8：30～17：15まで



LINE  
イベント予約  
QRコード



〈問い合わせ先〉

佐久市役所 健康づくり推進課

☎62-3189（直通）