

令和7年度第1回ピン・ピン講座

健康づくりのための運動とは？ スロージョギングを体験してみよう！

日時 令和7年 7月 1日（火）

午前10時～11時30分

（受付：9時 15分～）

健康測定を実施します！

時間に余裕をもってお越しください！

場所 浅科会館 会議室1・2

（浅科支所内）

内容 スロージョギング（講義＋実践）

健康・栄養相談、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、タオル等

動きやすい服装・運動靴でお越しください

申込期間 令和7年6月2日（月）～6月13日（金）まで

参加費は**無料**！
お待ちしております！



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
- ・骨密度
- ・血管年齢
- ・ベジチェック

明治安田生命提携



☆下記問い合わせ先またはLINEにて

事前にお申し込みください

LINEイベント予約
QRコード



〈問い合わせ先〉

佐久市役所

浅科支所 健康づくり推進係

☎ 58-2089（直通）

望月支所 健康づくり推進係

☎ 53-3111（代表）

