

第3回 ジョブトレーニング

若者にも広がっていく生活習慣病の予防

就職に備え健康な体づくりも就職活動の大切な一部ですが、近年、若者の間でも生活習慣病は増加傾向であると言われていきます。

生活習慣病の簡単な知識と予防方法を知ること、健康への意識を高めましょう。また、当日は効果的な運動方法についても実技を交えてご指導いただきます。

講師

横手市 健康福祉部 健康推進課

保健師 副主幹 越後谷 綾子 氏

ヨガインストラクター 高橋 広子 氏

とき

平成29年2月10日 午後1時30分～午後3時

会場

特設会場:2階多機能室

準備

当日は動きやすい服装で運動靴とバスタオルを持参してください

申し込み

サポートステーションよこて 近野・高田まで