

国保健康教室（健康ポイント対象事業）

参加者
募集中！

国保健康教室

10年後も自分の足で 歩くために

講師 町立辰野病院
理学療法士 下田 氏

日時／令和8年11月6日（金）14：00～15：00

会場／ほたるドーム

定員／20名(要予約)

参加費／無料



お申込みはこちら

持ち物／上履き・水分・タオル

健康ポイントカード

ウォーキングポール・ノルディックポール

※用意してありますが、私用のものがあれば

申込み締切日／令和8年10月30日（金）



歩くことは、健康寿命を延ばす一番簡単な方法です。
しかし、注意しなければならないポイントがあります。
自身が気を付けたいことは何か、一緒に確認しましょう

申込み・問い合わせ

役場 住民税務課 国保医療係 電話 41-1111（内線2113）