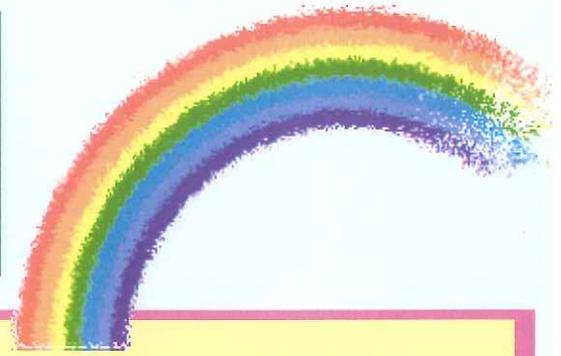


真誠会 健康運動指導士会



健康運動指導士会とは

地域住民の皆様へ運動を通じた健康づくりの普及及び自治体、各種団体からの要請に従い講師の派遣行うなど、地域で暮らす方の健康保持・増進及び疾病の予防に寄与する事を目的としています。

活動内容紹介

- ★健康教室（講座）
『高血圧と運動』 『糖尿病と運動』 『運動とその効果』 など
- ★運動教室
『転倒予防体操』 『頭の体操』 『肩こり腰痛予防体操』
『自宅でできる簡単体操』 など
- ★弓浜老人福祉センター
『ふらっと運動体験』 『がいなみっく予防トレーニング』



ボランティアで地域の方に運動指導をおこなっています！



【お問い合わせ先】 介護予防センター真誠会
TEL：0859-29-0077 担当：澤田