

緑が丘

探そう!

わたしの  
みんなの

だね

# げんき種

2021

自分の健康について知り

げんきの源を見つけよう

◎「自宅で簡単にできる体操  
で運動不足解消」

◎「健康チェック」  
筋肉量や脂肪量を測定したり、握力や  
歩く力、認知機能など健康診断では通  
常行わないものを測定して「元気度」  
を測ります。

プロ  
グラム

◎「げんき種インタビュー」  
げんきの源を共有しよう!

◎「クイズで楽しく  
コロナ対策を知ろう!」

動きやすい服装でご参加ください。  
歩きやすい靴（上履き）をご持参くだ  
さい。

2021

日時

7/15(木)

会場

緑が丘地域活動センター  
グリーンパル（緑が丘東3条1丁目）

対象

・緑が丘地域にお住まいの50歳以上の方  
・ご自身の健康に関心のある方

※定員：12人（先着順）参加無料

14:00～16:00（開場13:30）

※通しでのご参加となります

主催：旭川医科大学看護学科

サポート：緑が丘まちづくり推進協議会

事前申込制

申込

緑が丘まちづくり推進協議会

担当：山本

◆申込窓口：

神楽支所

電話（平日日中） 0166-61-6191

ファックス 0166-61-8293

※ファックスでのお申込みは、チラシ裏の参加申込書をお願いします。