



県大生と

コツコツ

動いて、骨骨、健康に！！

～足腰鍛えてみませんか？～

「最近足の筋肉が減ったかな？」
などと感じたことはありませんか？

私たちと“年齢による体の変化”や
“骨に良い生活習慣”“お家でできる
足腰の体操”を楽しくマスターしませんか？



<日 時>

令和5年 8月4日 (金)

10:00～11:30

<場 所>

静岡市健康文化交流館 来・て・こ
3階ホール

<内 容>

「骨育 もぐもぐ教室」
「足腰鍛える ながら体操」

参加
無料

<対 象>

60歳以上の方 (定員20名 申込順)

<お申込み>

7月7日 (金) 10:00から受付開始

お電話にて (054-202-4300)

健康文化交流館へお申し込みください

<持ちもの>

飲み物・タオル

※動きやすい服装・軽い運動ができる靴でお越しください



健康文化交流館 来・て・こ

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿2丁目25-45

電話:054-202-4300

<https://sgc.shizuokacity.jp>

共催

健康文化交流館 来・て・こ

静岡県立大学「ふじのくに」みらい共育センター
協力

静岡県立大学看護学部

発展看護実習 老年看護学領域

※このチラシは実習の一部として
看護学部の学生が作成しました。

3

すべての人に
健康と福祉を

