

第6回

# 健康教室

年に1度のリフレッシュ！ 皆さん、気軽にご参加ください  
- 夫婦、単身者、お子様連れ歓迎！ -

① 桐生会場 6 / 29 (土)

桐生市市民文化会館 4F「スカイホールA」

② 前橋会場 7 / 13 (土)

群馬県生涯学習センター 1F「多目的ホール」

開催時間 13:30~15:30(予定) < 受付 13:00~ >

募集人数 各会場 40名(先着順)

## プログラム

エクササイズ体験

「ロコモ（ロコモティブシンドローム）を知ろう！」  
講師：健康運動実践指導者 小池氏

相談コーナー（希望者）

保健師や管理栄養士等による健康相談、栄養相談等  
（ご希望の方は、健診結果等をお持ちください）

申込締切 令和6年5月29日（水） < ご加入の健康保険組合まで >

当日のお願い

軽い運動ができる服装でお越しください

ミツバ健康保険組合 TEL: 0277-44-1209