

TOKIGAWA スモールチェンジストレッチ体操出前講座実施要領

1 目的

町民の健康増進運動であるスモールチェンジ活動の一環として考案した、TOKIGAWA スモールチェンジストレッチ体操を普及し、町民の健康と更なるスモールチェンジ活動の推進を図る。

また、ストレッチ体操終了後に健診案内を実施し、受診率の向上を図る。

2 対象

ときがわ町に在住・在勤する、概ね5人以上で構成する団体・グループ等

3 会場

集会場、駐車場、広場等主催する方で準備する。

会場に要する費用は主催団体等で負担する。

4 時間

原則として平日の午前9時から午後4時までの20分程度

(上記以外の日時を希望する場合は要相談)

5 費用

無料

6 申し込み先

保健センター TEL 0493-65-1010