



## 健康サロンのご案内

# 「熱中症にならない健康生活」

講師 宮田 祐佳さん (大垣市保健センター)

日時 7月20日(木) 10:00 ~ 11:30



場所 岐阜大学旧早野邸セミナーハウス  
(大垣市昼飯町1777 TEL0584-71-0151)



今回は市保健センターから講師を招いて高齢者がなりやすい熱中症の防止についての健康生活と、後半は運動して体をほぐし元気になってもらえるサロンです。皆様のご参加をよろしくお願いいたします。

## ..... 班会のご案内 .....

● ヨガ班会	7月6日(木)	8月3日(木) 10時~	旧早野邸 セミナー ハウス
● スクエアステップ班会	7月18日(火)	8月8日(火)10時~	
● ウォーキング班会	7月15日(土)	8月19日(土) 9時~	赤坂地区センター 南側駐車場集合
● 昼飯ヨガ教室	7月19日(水)	8月16日(水)14時~	昼飯2区自治会館

健康講座(サロン)、班会 どなたでも自由に参加できます。会場、集合場所にお越しください。