



～おでんせ～  
まちの保健室

# 健康講座

参加費  
無料

申込不要

## 楽しく体を動かす

## 「秘訣！」

講師 岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課  
上席スポーツ医・科学専門員  
高橋一男氏

日時

令和 7年 9月 1日 (月)  
10:00～11:30 (開場 9:30～)

場所

盛岡城趾鎮座 櫻山神社 参集殿  
(盛岡市内丸 1-42)

対象

地域住民 30名程度  
直接会場へいらしてください。



\*飲み物を準備しております。  
\*動きやすい服装でタオルをご持参ください。

問合せ先 公益社団法人 岩手県看護協会 / TEL 019-662-8213

(〒020-0117 盛岡市緑が丘 2-4-55)