



特集

働く世代の健康づくり



健康づくりセンターはびねす
フィットネスインストラクター

小林和彦さん

「運動経験など関係なく、その人の体力にあわせたプログラムを行いますので、気軽に参加してください。1人で運動するよりもみんなで一緒に行くと続きやすいですよ」と話されました。

楽しく運動、始めてみませんか!

関連記事 2~4ページ

11月号の内容

- 02-04 【特集】働く世代の健康づくり
- 05 新型コロナワクチン接種のお知らせ
- 06 知っていますか? 「ヤングケアラー」
- 07 11月は児童虐待防止推進月間
- 08-09 糸魚川ジオパークだより
- 10-11 11月11日は介護の日
- 12 優勝おめでとうございます!
- 13 全国大会出場おめでとうございます!

- 13 糸魚川体験学習
- 14 キャリアフェスティバルいといがわ2022開催
- 14 市の花「ササユリ」の植栽
- 15 大切な大糸線 ~次代へつなぐ~
- 15 新刊おすすめ図書
- 16-23 おしらせばん
- 24 糸魚川で学ぶ。Vol.07

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

