



山口市

報道資料

令和6年10月3日

1 件 名	農作業は腰が命。腰の負担を減らすための講座
2 日 時	令和6年11月29日（金）12時40分～14時15分
3 場 所	山口県立防府高校佐波分校 体育館 (〒747-0231 山口県山口市徳地堀 2429)
4 対 象 者	市民30人程度（先着順）
5 内 容	腰の負担を減らす身体の使い方や脚筋力を維持する方法を学びます。 □内容 ・理学療法士・保健師・管理栄養士による健康相談や立ち上がりテスト ・食推による「野菜たっぷり簡単レシピ秋冬」の試食提供 ・講話及び実技「農作業は腰が命。腰の負担を減らすための講座」 講師 理学療法士 山内康平 氏 ※動きやすい服装でお越しください。 □参加費 50 円(保険料として) □要申込 〆切 11/22(金)
6 問い合わせ	山口市徳地保健センター（健康増進課健康づくり徳地担当） 担当 石丸典子 TEL：0835-52-1114 FAX：0835-52-0444