

健康セミナー ～楽しく動くために～  
講師 長野信一 会場 清水区民センター



働く仲間が集い  
健康増進目指す  
清水区ヤングカレッジ  
働く仲間が集う静岡市

清水区のヤングカレッジはこのほど、市役所清水庁舎の清水ふれあいホールで「健康講座―楽しく働くために」を開いた。写真。

年代を問わず、職場でストレスや生活習慣病が問題になる中、仲間づくりと笑顔の健康増進を目的に市の委託事業として開催し、約百五十人が参加した。

講師は体操指導者長野信一さん。座ったままできる体操や簡単な道具を使った運動などを指導し、長野さんの軽快なトークに笑顔が広がった。