

増毛町地域おこし協力隊（運動習慣普及事業スタッフ）の主な活動内容

職 場	宿泊施設オーベルジュましけ内にある運動拠点『ら・さんて』
任 務	高齢者が健康で生き生きと働き続けられるよう健康寿命を伸ばす事を目的に運動指導を行う

【主な活動内容】

運動拠点『ら・さんて』での運動指導



健康づくり教室



学童の運動教室

