

健康教室②

チョットお得な健康教室

毎日摂取している栄養について、目指せ脳の若返り！
スロートレーニング、やさしいタオル体操で健康寿命を延ばそう！

日 時: 6月28日(土) 午前10時～11時30分

*受付開始 午前9時45分

会 場: 橋本公民館 大会議室(イオン橋本店6階)

講 師: 福本 容子氏

対 象: 館区内に在住・在勤・在学の方

定 員: 25 人(先着順)

持ち物: 飲み物、タオル、動きやすいくつ、服装で

申込み: 5月28日(水)午前10時より、公民館窓口 directly、または、
電話でお申込みください。



主催: 橋本地区健康づくり普及員協議会・橋本公民館
申込み・問合せ 橋本公民館(042-771-1051)