

平成27年7月

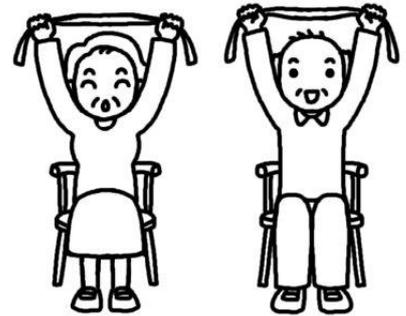
健康づくり講座

八尾保健福祉センター

盛夏の候、皆さまいかがお過ごしでしょうか。
次の日程で、「健康づくり講座」を行います。やさしい体操で、
心も身体もリフレッシュしましょう。
ご近所の方々をお誘い合わせの上、ぜひご参加ください！！



とき	平成27年7月 16日 (木) 14:30~15:30 (受付14:00~14:30)
ところ	山田公民館
内容	<p>☆受付・血圧測定 (14:00 ~ 14:30)</p> <p>☆運動実技 (14:30~15:30)</p> <p>「楽しくからだを動かしましょう」 ～お家でもできる 簡単体操～</p> <p>講師:運動指導員 岡島 幸子 先生</p>
持ち物	タオル、飲み物 (お茶など)、 健康手帳 (当日の発行もできます)



<お問い合わせ>八尾保健福祉センター (TEL 455-2474)
担当保健師 長谷川