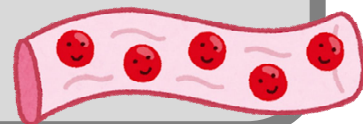


参加
無料

血管若返り コース



血圧や血糖値、中性脂肪が高めのかたにオススメ！

いつまでも健康でいるために手軽に続けられる運動、生活の注意点などをお伝えします。

ふだん運動しないかたや、運動が苦手なかたもお気軽にご参加ください！

生活習慣を見直して、血管と全身を若返らせましょう！

日程：令和 6 年 **1/26、2/2・9・16 (金)**

時間：午後 1 時 30 分～午後 3 時 *受付は午後 1 時から

場所：市民会館

対象：65 歳以上の市民で全日程の出席が可能なかた

*デイサービス・デイケアを利用しているかたを除く

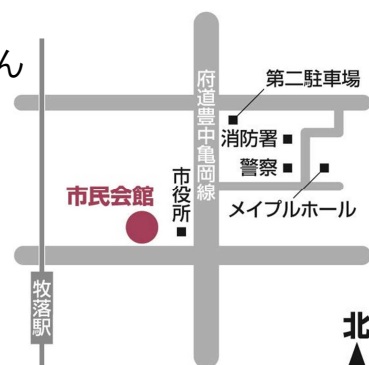
*初めて参加されるかたが優先されます

*全 4 回のうち、途中の日程からの参加はできません

人数：20 人 (申込順)

申込み：1 月 5 日 (金) 午前 8 時 45 分～

(申込み方法：電話・ファクス)



申込み・問い合わせ

箕面市 (みのおライフプラザ総合窓口) TEL:072(727)9524 FAX:072(727)3539