

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： **7 / 5 ・ 1 2 ・ 1 9 ・ 2 6 (金)**

時間：午後1時30分～午後3時*受付は午後1時から

場所：西南図書館

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

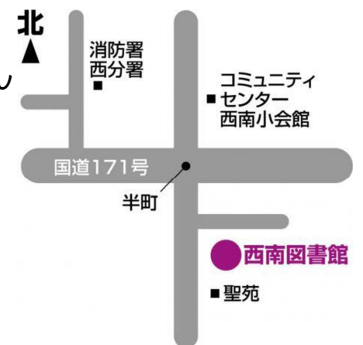
*初めて参加されるかたが優先されます

*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：6月7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