

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：10/4・11・18・25（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

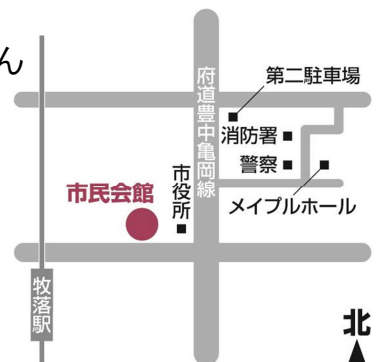
\*初めて参加されるかたが優先されます

\*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：9月6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