

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： **2 / 6 ・ 1 3 ・ 2 0 ・ 2 7 (金)**

時間：午後 1 時 30 分～午後 3 時 * 受付は午後 1 時から

場所：小野原多世代地域交流センター

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

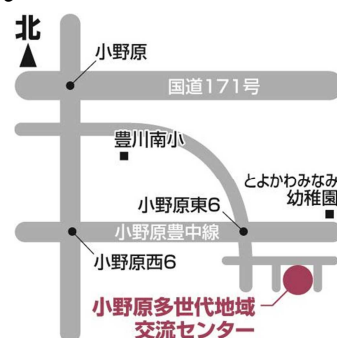
* 初めて参加されるかたが優先されます

* 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 9 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