

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：10/30・11/6・13・20(金)

時間：午後1時30分～午後3時\*受付は午後1時から

場所：東生涯学習センター

対象：65歳以上の市民

\*デイサービス・デイケアを利用しているかたを除く

\*可能な限り全日程ご参加ください

\*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30日(水)午前9時～

\*初めて参加されるかたが優先されます

(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