

楽しく健康づくり♪ 運動＋栄養教室のお知らせ

申込
受付中

参加費
無料



歩行に制限がある方、体に痛みがある方は、参加をご遠慮ください。

【開催日時・内容】

1回目：運動編

10月22日(水) 13時30分～15時00分

2回目：運動&栄養（骨粗しょう症）編

試食あり！

11月13日(木) 13時30分～15時30分

3回目：運動編

12月4日(木) 13時30分～15時00分

※1月～3月も開催予定！

【場 所】

森町保健センター

【講 師】

三木 洋子 氏 ・ 町管理栄養士

【内 容】

効果的なストレッチ・筋トレ・有酸素運動

栄養講話（試食あり）

【申込先】

森町保健センター 電話01374-3-2311