



いきいき エクササイズ

参加無料

10月2日(日) 10:00~12:00(9:40~受付開始)

会場/八幡医師会館3F(八幡東区平野2-1-1)

対象/概ね20歳以上の方50名(申込多数の場合は調整)

準備するもの/動きやすい服装・タオル・飲み物



第1部(トーク)

10:00~10:50

皮膚科医の視点からのアンチエイジング

講師:もり耳鼻咽喉科・皮膚科

副院長 森 智子 先生



第2部(エクササイズ)

11:00~12:00

姿勢美人~こころもからだも美しく~ 姿勢改善に効果的なエクササイズ

講師:メディカルフィットネスSMART×SMART

田原整形外科

健康運動指導士 末永 友里香 先生

<申込方法>

お電話で、**9月27日(火)**までにお申込みください。

○お申込・お問合せ

八幡東区いきいき21推進協議会(八幡東区役所保健福祉課内)
TEL:093-671-0801(内線409)

主催:八幡東区いきいき21推進協議会、北九州市八幡医師会

<同時開催> 八幡医師会健康フェア 2016

詳細は北九州市八幡医師会「健康フェア 2016」係
TEL:093-681-6035

