

健康ひろば

いくつになっても坂道を
上って下れる足腰をつくろう

◎ 日 程：平成27年4月～平成28年3月までの
毎月 第1金曜日・第3火曜日

◎ 時 間： 9:30 ~ 11:45

◎ 会 場： レインボーホールレインボープラザ地下1階
(住所 八幡東区中央町2丁目1-1)

◎ 内 容： 9:30～ 血圧測定、健康相談
季節に応じた健康のお話

10:15～ 健康体操

＜参加されるみなさまへ＞

- * **運動のできる服装と靴**でご来場ください
- * 水分補給のための**飲み物**をご持参ください
- * **健康手帳**をお持ちの方はご持参ください

主催：八幡東区いきいき21推進協議会
(お問合わせ) 八幡東区役所 保健福祉課 地域保健係
TEL: 671-0901 (内線437~440)



- 時間： **9:30 ~ 11:45**
- 会場： **レインボーホール** (レインボープラザ地下1階)

日 程			
4月	3日 (金)	21日 (火)	
5月	1日 (金)	19日 (火)	
6月	5日 (金)	16日 (火)	
7月	3日 (金)	21日 (火)	
8月	7日 (金)	18日 (火)	
9月	4日 (金)	15日 (火)	
10月	2日 (金)	20日 (火)	
11月	お休み	17日 (火)	
12月	4日 (金)	15日 (火)	
1月	お休み	19日 (火)	
2月	5日 (金)	16日 (火)	
3月	4日 (金)	15日 (火)	