

健康ひろば⁰⁰

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29年4月～平成30年3月までの
毎月 第1金曜日 ・ 第4月曜日

◎ 時 間： 9：30 ～ 11：30

◎ 会 場： 新日鐵住金大谷体育館 多目的ホール
(住所 八幡東区大谷1丁目2-6)

◎ 内 容： 9：30～ 血圧測定・健康相談
10：00～ 健康体操
11：30 (季節に応じた健康のお話)

＜参加されるみなさまへ＞

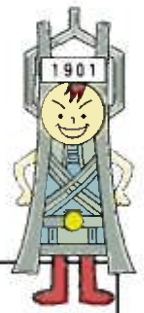
- * 運動のできる服装でご来場ください
- * 屋内用運動靴と外履を入れる袋をお持ち下さい。
- * 水分補給のための飲み物をご持参ください
- * 健康手帳をお持ちの方はご持参ください
- * 車でお越しの方は、駐車場をご利用下さい。



主催：八幡東区いきいき21 推進協議会

(お問い合わせ) 八幡東区役所 保健福祉課 地域保健係

TEL：671-0801 (内線 437～440)



○ 時間： 9:30 ~ 11:30

○ 会場： 新日鐵住金大谷体育館

日 程			
4月	7日 (金)	24日	(月)
5月	お休み	22日	(月)
6月	2日 (金)	26日	(月)
7月	7日 (金)	24日	(月)
8月	4日 (金)	28日	(月)
9月	1日 (金)	25日	(月)
10月	お休み	23日	(月)
11月	お休み	27日	(月)
12月	1日 (金)	25日	(月)
1月	お休み	22日	(月)
2月	2日 (金)	26日	(月)
3月	2日 (金)	26日	(月)