

いきいき

～ 楽しく体操、

美味しく食事 ～

元

気

教

室

- ▶ 場 所：名嘉村クリニック3階
- ▶ 時 間：14:00-16:00
- ▶ 参加費：500円(税込)
※お支払いは現金のみにになります
- ▶ 持ち物：身分が証明できるもの
飲み物・タオル
- ▶ 内 容：下記内容

日 程	教室の内容
10 / 24(金)	「歩く脳トレ」「夏バテ解消の食事」
11 / 28(金)	「ボール体操」「腸内環境改善の食事」
2 / 27(金)	「棒(新聞紙)体操」「血糖コントロールの食事」

※教室の時間には受付、同意書記入、血圧測定も含まれます

及川 恵

(健康運動指導士)

問
合
せ

098-870-6600(代)

安里 律子

(管理栄養士)