

いきいき 元気教室

～ 楽しく体操、
美味しく食事 ～

及川 恵

(健康運動指導士)

安里 律子

(管理栄養士)

▶ 場 所： 名嘉村クリニック3階 予約不要

▶ 日 程： 4月24日 (金)

▶ 時 間： 14:00-16:00

▶ 参加費： 500円(税込) ※お支払いは現金のみになります

▶ 持ち物： 身分が証明できるもの・飲み物・タオル

▶ 内 容： 介護予防の体操

健康な骨を保つ栄養と調理実演

※教室の時間には受付、同意書記入、血圧測定も含まれます

問
合
せ

098-870-6600(代)