

幌西地区連合町内会 会長 土 井 清純  
// 保健部 理事 片 岡 うつ子  
// 保健部 部長 荒 川 明子

# 『健康づくり教室』

新しい年を迎えられ、皆様におかれましては益々ご健勝の事とお慶び申し上げます。

今年も、盛りだくさんの内容で皆さまの健康のお手伝いを致します。

「健康づくり教室」宜しくお願い致します。

1. 日 時 **2月19日(月)** **10:00~12:00**

2. 場 所 **幌西会館** (南11条西14丁目 TEL 561-3256)

3. 講 演 **《かかりつけ薬剤師・薬局とは?》**

かかりつけ薬局は薬や健康のことを何でも相談できるパートナー

講師 (株) ナカジマ薬局

課長 (薬剤師) 染 谷 光 洋 氏

4. 運 動 **【あへあほ体操で元気いっぱい!】**

～笑って楽しく転倒防止・筋力増加!～

講師 (株) AHプロジェクト

インストラクター 中 田 恭 裕 氏

5. 申し込み方法 幌西町づくりセンター Tel561-3256 2月14日(水)迄

幌西会館(土・日・祝日休み) ◎ 平日 9:00~17:00 にお申し込みます