

主催：幌西地区連合町内会 会長 土井 清 純
 " 保健部担当理事 片岡 うつ子
 " 保健部 部長 池田 正 子
 協力：中央区保健福祉部保健福祉課 健康・子ども課

「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(水)** **10:00~12:00**

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

3. 講 演 **《しっかり食べて元気で長生き》**

講師 中央保健センター

管理栄養士 秋田 萌実 氏

4. 運 動 **【笑って元気! 笑いヨガ!】**

講師 ヨガティーチャー 海谷 きぬ 氏

《雪印メグミルク》主催 ◎**骨の健康チェック** **9時15分から受付**

◎ **骨の健康チェック** 測定した骨波形情報から、健康管理のためのアドバイス表示



◎ **牛乳パックの提供**・雪印メグミルクから

写真はイメージ

申し込み方法 **幌西まちづくりセンター Tel561-3256 2月14日(金)迄**

幌西会館(土・日・祝日休み) ◎ 平日 9:00~17:00 にお願ひします