

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

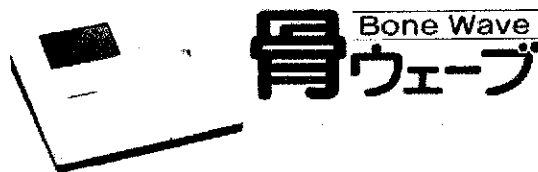
管理栄養士 秋田 萌実 氏

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