

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 池 田 正子

『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 13 日 (金)** **10 : 00 ~ 12 : 00**
2. 場 所 **幌 西 会 館** (南 11 条西 14 丁目 TEL 561-3256)
3. 講 演 **《骨、カルシウムセミナー》**
 講師 雪印メグミルク
 管理栄養士 渡邊 華与子 氏
4. 運 動 **【体も心もぽっかぽか!!】**
 ～誰でも簡単☆ゆったり椅子ヨガ～
 講師 ヨガインストラクター
 社会福祉士 菅 なお 氏

申し込み方法 幌西町づくりセンター Tel561-3256 2月6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

幌西地区連合町内会ホームページの QR コード➡



幌西地区連合町内会印