

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』宜しくお願ひ致します。

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 にお願いします**

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HP