

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 にお越しください

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