

健康ひろば

いくつになっても坂道を
上って下れる足腰をつくろう

◎ 日 程：2019年4月～2020年3月までの
毎月 第1金曜日 ・ 第3金曜日

◎ 時 間： 13：30 ～ 15：30

◎ 会 場： レインボープラザ 71会議室
(住所 八幡東区中央2丁目1-1 レインボープラザ7階)

◎ 内 容： 13：30～ 血圧測定・健康相談
14：00～ 健康体操

<参加されるみなさまへ>

- * 運動のできる服装でご来場ください
- * 水分補給のための飲み物をご持参ください
- * 健康手帳をお持ちの方はご持参ください
- * 車でお越しの方は、お近くの有料駐車場をご利用下さい。
(八幡東区役所の駐車場は止められません。)
- * 台風や大雨等により悪天候の場合や会場の都合により
中止となる場合もありますので、ご了承ください。



主催：八幡東区いきいき21 推進協議会

(お問い合わせ先) 八幡東区役所 保健福祉課 地域保健係

TEL：671-6881 (直通)



○ 時間： 13:30 ~ 15:30

○ 会場： レインボープラザ 71会議室

日 程		
4月	5日 (金)	19日 (金)
5月	お休み	17日 (金)
6月	7日 (金)	21日 (金)
7月	5日 (金)	19日 (金)
8月	2日 (金)	16日 (金)
9月	6日 (金)	20日 (金)
10月	4日 (金)	18日 (金)
11月	1日 (金)	15日 (金)
12月	6日 (金)	20日 (金)
1月	お休み	17日 (金)
2月	7日 (金)	21日 (金)
3月	6日 (金)	お休み