

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：平成28年4月～平成29年3月までの
毎月 第1金曜日 ・ 第3火曜日

◎ 時 間：9:30 ～ 11:45

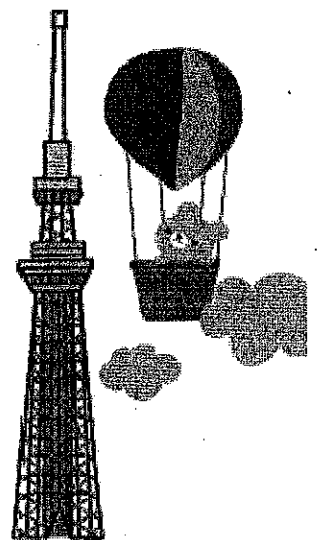
◎ 会 場：レインボーホール（レインボープラザ地下1階）
（レインボーホール使用できない日は71会議室）
（住所 八幡東区中央町2丁目1-1）

◎ 内 容： 9:30～ 血圧測定、健康相談
季節に応じた健康のお話
10:15～ 健康体操

<参加されるみなさまへ>

- * 運動のできる服装と靴でご来場ください
- * 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。）



主催：八幡東区いきいき21推進協議会

（お問合わせ）八幡東区役所 保健福祉課 地域保健係

TEL：671-0801（内線437～440）



○ 時間： 9:30 ~ 11:45

○ 会場： レインボーホール (または 71会議室)

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