

自主企画事業：健康づくりは仲間づくり

いきいき体操

参加
無料

ストレッチ体操/筋力向上体操

7月4日(金) 10:00~11:00

【会場】伊波野コミュニティセンター集会室

【講師】健康体育部長 山崎文夫さん

定員
15名



自分のペースで
ゆっくりと楽しく
体操しましょう。
みなさんご参加を
お待ちしております。

血管を元気に！輝く明日へ！

体のなかから元気に

血管講座



8月4日(月) 10:00~11:30

【会場】伊波野コミュニティセンター集会室

【講師】明治安田生命 江角奈央子さん

10:00~11:00 血管にかかわる病気や予防について

11:00~11:30 血管年齢測定・ベジチェック



参加費
無料

血管年齢
チェック



ベジチェック

推定野菜
摂取量を表示

