



元気プログラム作戦スタート

どなたでも参加出来ます

参加無料
申込不用

今は健康であるという人も、不適切な食生活や、運動不足、ストレス過剰などの生活習慣が重なると生活習慣病へとつながっていきます。

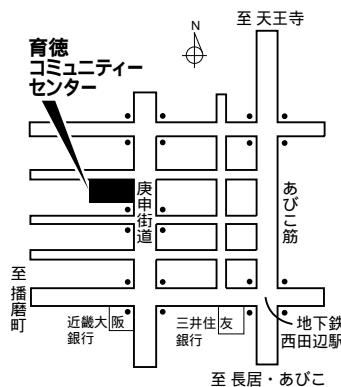
いつまでも健康でいるためには、正しい生活習慣を身に付けることが大切です。先生のお話を聞いて、若返りのための健康体操に挑戦して、メタボリックなんか吹き飛ばしましょう。

講師 介護予防運動指導員 **長谷明美** 先生 (ニチイ学館)

日時 2008年 7月 26日 (土)
午後 2時 4時

場所 育徳コミュニティ・センター 1階
早川記念ホール
阿倍野区阪南町 5-15-28

お願い 軽い体操ができる
服装でお越し
ください



主催 阪南連合町会
阪南地区社会福祉協議会
共催 阿倍野区地域包括支援センター
問合せ先 阿倍野区地域包括支援センター (TEL 6628 4400 担当 大石・片倉)

若返り健康体操・メタボ対策・講演会

今からはじめよう！ 転ばぬ先の予防