

地域のみなさんに恩返し！
ぜひこの機会にお越しください！

無料 健康体操教室

～座って立つだけ 脂肪燃焼力チェック～

体重・お腹まわり・体力・ひざ・腰
血圧・血糖値・中性脂肪・たるみ が気になる方



自然体でいるために！

からだの衰え度チェック

座って立つだけ！

脂肪燃焼力チェック

病気が逃げてく！

健康ミニ講座



かんたんに測れる！

姿勢チェック

ヘルシー

健康レシピ

先生がその場で教える

肩すっきり フケレスス

【日程】 **11/10 (土)**

【時間】 **10:00～15:00**
(随時受付)

お問合せ先⇒**045-961-0811** (若草台地区センター)

【場所】若草台地区センター

参加費: **無料** 対象: **女性** 限定

協力 カーブス横浜こどもの国

電話: 045-960-3323 (日・祝休み)

住所: 神奈川県横浜市青葉区奈良1-2-1 スーパー三和3階

