平成 28 年度　若草台地区センター　自主事業

地域の健康作り

健康寿命を伸ばすために

血圧高めの人が
やって良い運動と
やってはいけない運動

（座学＆実技）

日　時：7月22日（金）10時～11時

参加費：無料

定　員：30人

講　師：江田記念病院理学療法士
柏崎　裕紀氏

持ち物：（中身が入っている500mℓサイズの）ペットボトル

申込み：7／12（火）より電話または
直接来館にて受付（先着順）

若草台地区センター

☎　045-961-0811

指定管理者
公益社団法人
横浜市民施設協会
あつまる・つながる・笑顔になる
http://yokohama-shisetsu.com/