

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・体力不足・ひざ痛・腰痛
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 ストレッチ

【日程】 **9/19 (水)**

【時間】 9:30 10:00
10:30 11:00

募集開始：8月11日（お申し込みは電話か来館で先着順）

お申込み先⇒045-961-0811（若草台地区センター）

【場所】若草台地区センター（中会議室）

参加費：無料【要予約】対象：女性限定 各時間帯2名

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

