



更年期の不調を和らげよう!



40~50歳代の男女対象



更年期をラクに乗り切る エクササイズ



体を動かすと血行促進、自律神経のバランスを整える、ストレス解消などができます



参加費用
無料

5 / 16

休日開催です

(土) 10:00~12:00 (受付 9:30~)

講師

医療法人 はあとふる
Eudynamics ヴィゴラス

健康運動指導士

場所

羽曳野市立

保健センター

定員

羽曳野市民対象

20名

持ち物

筆記用具・タオル・水分(水筒またはペットボトル)
※運動しやすい服装と運動靴(サンダル類は不可)でお越しください。

★必ず事前にお申し込みが必要です!! お電話または来所にてお申し込みください。

お問い合わせ先

羽曳野市健康増進課

☎072-958-1111(代表)

☎072-947-3660(直通)

羽曳野市菅田4丁目1番1号
(羽曳野市役所1階⑥番窓口)

(平日 9:00~17:30)

羽曳野市LINE公式アカウント



お友達
募集中

