



筋肉量を維持しよう 食べて動いて、貯筋、貯筋・・・

フレイル予防



参加費用
無料

12/5 (金) 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**事前申込みが必要**です!! お電話または来所にてお申込みください。

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

