

東成区健康づくり講演会

いきいき百歳体操と ウォーキングでつながる 健康づくり!

～百歳体操で筋力アップ!
ウォーキングで持久力増進!
バランスのとれた健康づくり!～



平成**29**年6月**28**日(水) 午後**2**時～**4**時

東成区民センター大ホール

講師：理学療法士 文野勝利
中原英雄

先着 200名

※申し込み不要

主催：東成区役所(東成区保健福祉センター)

お問合せ：東成区役所 保健福祉課 TEL 6977-9968