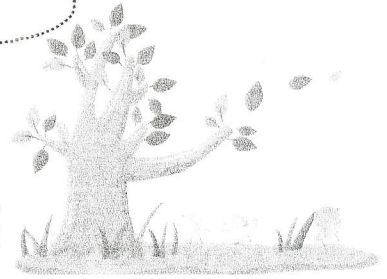


金沢区東部地区

保健活動推進員主催

かもめの会



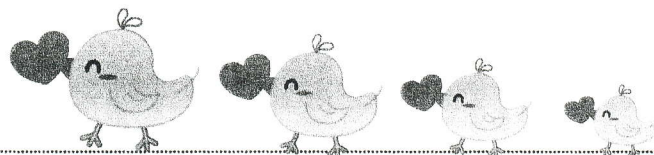
日にち： 3月14日(木)

時間： 午前10時～12時

テーマ： 『血流測定で健康チェック!』

場所： 谷津坂会館(入場無料・予約不要)

- ◇ BCチェッカー(指先で簡単に測る血管年齢の測定器)を使って、おひとりずつ健康チェックを行います。健康のための体操も行ないます。ふるってご参加ください。
- ◇ 尚、2月は日帰りバスツアー企画のため、通常のかもめの会はお休みです。



はまちゃん体操



はまちゃん体操は(財)横浜スポーツ振興事業団にて作られました。
筋力、バランス能力、歩行能力を向上させるには継続して行なう体操が一番効果的です。皆様の生活に取り入れて、転倒骨折を予防しましょう。

《問合わせ先》
保健活動推進員

山本 雅子
春山 恭子

TEL 786-8264
TEL 784-7830