

つながって げんき!

(参加費無料)

すっきりボディ講座

楽しく学んで、なかまとつながって、健康にすっきりボディを目指しましょう!



★ レッツ、ウォーキング!

令和2年 10月30日 (金)

13:30~16:00(受付13:00~)

内容: ウォーキング 健康づくりに関する話



★ 都祁診療所の先生のお話を聞いて レッツ、すっきりボディ!

令和3年

2月5日 (金)

13:30~16:00(受付13:00~)

内容: 生活習慣病予防の話 (健診結果 食事 運動)
筋トレ・ストレッチ



会場: 奈良市都祁保健センター

- 定員: 15名
- 申込方法: 電話でお申込みください。(申込締切1週間前まで。申込多数の場合は抽選。落選者のみ連絡します。)
- 持ち物等: 動きやすい服装、水分補給できるもの、筆記用具、健診結果や血液検査結果がある場合は持参、奈良市ポイントが付与できるカードなど (10月は、履き慣れた靴でお越してください)



【お申込み・お問い合わせ先】

奈良市都祁保健センター: (Tel 0743-82-0341)
月ヶ瀬健康相談室 : (Tel 0743-92-0480)



奈良市ポイント制度
対象事業

- ・70歳以上の方は「ななまるカード (ピンクのCI-CA)」
 - ・69歳以下の方は「交通系等ICカード (例: CI-CA・ICOCA PiTaPa)」をご持参ください。
- ※当日、カードを忘れた方は、ポイントが付与されませんので、ご注意ください。