

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!



月ヶ瀬診療所 園田医師の話聞いて
レッツ、すっきりボディ!

日時：令和3年1月28日(木) 13:30~16:00
(受付13:00~)

会場：月ヶ瀬公民館



- 対象：10名
- 内容：生活習慣病の話、食事の話、運動の話とタオル体操（筋トレ・ストレッチ）
- 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

【申込・問い合わせ先】

月ヶ瀬健康相談室：(Tel 0743-92-0480)

・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・ICOCAPiTaPa）
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。



奈良市ポイント制度
対象事業

