

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3年10月29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4年

2月10日(木)

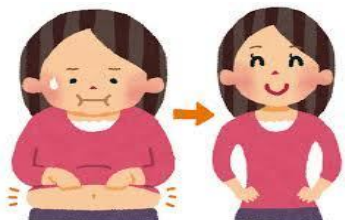
13:30~16:00(受付13:00~)

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。