

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4年1月27日(木) 13:30~16:00
(受付13:00~)

会場：月ヶ瀬行政センター



- 対象：10名
- 内容：生活習慣病の話(健診結果 食事 運動)、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

