

若さを保つ生活習慣のコツ

★ 健康で元気な生活は、毎日の生活習慣の中にあります ★



【講師】 嘉 指 毅 (かざし つよし) 氏

毎日座ってばかり、食べてばかりの生活になっていませんか？

「若さを保つ生活習慣のコツ」を身に付けて、
いつまでも元気で爽やかな生活を送りましょう！！

日 時：平成30年11月6日（火）

午後2時～4時

会 場：東区民センター 1階 いこい

対 象：15歳以上で軽い運動ができる方

定 員：20名

受講料：無料

持ち物：動きやすい服装・バスタオル

汗拭きタオル・飲み物



申込方法 平成30年10月15日（月）から開始。（午前10時～午後5時）
東区民センター窓口か電話742-5500にて受付けます。（先着順）
（土・日・祝日も可）

【お問合せ先】札幌市東区民センター運営委員会

札幌市東区北11条東7丁目 TEL 742-5500

SAPPORO

笑顔になれる街のコミュニティセンター
札幌市東区民センター

会場へお越しの際は、公共交通機関のご利用をお願いいたします。