

# 幸せ未来のここカラダ講座

30代から40代の生活食習慣は更年期とよばれる50歳前後のころとからだの健康に大きく関わることが知られています。現在・将来の健康づくりのために自分の生活を振り返ってみませんか？  
お気軽にご参加ください！

【日時】6月18日(火)9:30~11:30(受付9:15)

【内容】ヨガ等の運動・講話

対象:35~50歳までの女性

定員:20名(応募者多数の場合先着順)

持ち物:筆記用具、水分 等

場所:島田市保健福祉センター  
3階 運動室

※動きやすい服装でおこしてください

申込み:電話もしくは電子申請でお申し込みください。  
託児も先着順となります。



託児あり



託児なし

問い合わせ先:島田市健康づくり課:34-3281