健康

毎月第3木曜開講！

わくわく
健康づくりプラザ

参加費用

講座60分　**500円**

健康体操（ふくらはぎ、血管ケア、老化予防、寝たきり予防）で健康増進！

はれの日サロン講師の紹介

講師：日下部　淑美
管理栄養士、心理カウンセラー
メンタルトレーナー

程田　彩秩子
食育指導員

**老化予防・健康増進のポイントを学び、
簡単にできる体操を毎回ご用意しております。
参加するほど血管から細胞まで健康に！**

日時：10月21日（木）　13:30～14:30
場所：はれの日学園　　人数：10名まで

※空きあれば即参加も可。なるべくご予約ください。

お申込み・お問い合わせは下記の電話番号までご連絡ください（水曜定休日）

はれの日サロン
松戸市常盤平3-10　セブンタウン常盤平1F
TEL/FAX　047-710-0280　　MAIL/info@harenohi.club