

平成 27 年度

回覧

健康あっぷ講座

「運動と栄養」がセットになった教室です。
健康づくりのきっかけに、お役立てください。

運 動

ストレッチ
筋トレ
リズム体操など

6 / 8 (月)

6 / 22 (月)



7 / 6 (月)

7 / 27 (月)

栄 養

血糖教室

7 / 13 (月)



会 場：岩舟健康福祉センター 遊楽々館
時 間：9 時 30 分～11 時
対 象 者：64 歳以下の栃木市民
定 員：先着 20 名 半分以上参加できる方
費 用：無料

申込み期間：平成 27 年 5 月 18 日（月）～6 月 5 日（金）

【問合せ・申込み先】

栃木市 岩舟総合支所 健康福祉課
☎0282-55-7781