

健康教室

場所 下福田コミュニティセンター
保育室及び集会室

日時 6月18日(日)10時~12時
(受付 11時30分まで)

内容 血液循環(指先の血流で健康度を評価します)



体組成計(体脂肪・基礎代謝量・筋肉量)

握力(足腰の状態と比例しています)

健康体操(神奈川高齢者体育会)

(モーニングストレッチ・ラジオ体操・リズム体操)

※ ヤマトン健康ポイントが **3** ポイント 付きます。



※ かかとのある上履きの持参。

※ 動きやすい服装でお越しください。

お問い合わせ 大和市コミュニティセンター下福田会館 成人部会
☎ 268-1577

共催 健康普及員連絡協議会