

メタボ予防改善教室のご案内



花見しながらウォーキングを一緒に楽しみませんか？

平成31年4月の当センターにおきましての、メタボ予防教室の開催をご案内致します。
下記の通り開催致しますので、是非ご参加下さい。
お待ちしております。

記

日時：**平成31年4月10日(水)**

14:30～16:00(14時15分受付開始です。)

集合場所：**ONE FOR ALL 横浜** (旧戸塚区役所跡地)

内容：健康運動指導士と一緒に柏尾川沿いウォーキング
雨天の場合、健康運動指導士による運動の実践や
栄養士によるバランス食について

*持ち物：飲み物・タオル

※身体を動かしやすい服装でお越し下さい。
参加費は無料です。



申込み締切・4月8日(月) 定員 25名

*参加希望の方は電話か下記申し込み用紙をFAXか手渡しでお気軽にお申し込み下さい。
お待ちしております。

★〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町 3970-5

戸塚共立メディカルサテライト/ 担当/ 大沢・田中・桑江・岡田

電話 0120-733-153

FAX 045-869-4603



申込み用紙 4月

名前 _____ (男 女) 年齢 ()

・ 住所 〒 _____ 電話番号 _____