

参加費
無料

軽食付き

**自分の身体を理解して
健康力をアップさせよう!!**

健康相談会

場所：ごちゃませハウス ローズテラス2階 カナートモール イズミヤ裏

開催日時：令和5年 10月21日（土） 11：00～13：00

事前予約 or 電話予約 先着～20名程

～こんな方にオススメです！～

- 最近、外出機会が減った
- 孤独感を感じることもある
- 最近運動の機会が減ってきた
- 効果的な運動法を知りたい
- 最近、物忘れが増えた

当日は、
**血管年齢測定と
姿勢バランスチェック**
を実施します！



今の自分の身体のことを理解して
運動のやり方などを**アドバイス**します。
一人で不安を抱えずに楽しくみんなで
学んで自分の健康力をアップさせましょう！

当日の流れ



申し込み先 シニア向けフィットネス **花bu-ke** 
0725-43-7800

住所：大阪府泉大津市東豊中町2丁目6-37 受付時間 月～金
 ごちゃませハウスローズテラス2階 担当 吉田 **10:00-17:00**



「泉大津市みんなの居場所づくり事業補助金交付事業」

主催：社会福祉法人 豊中福祉会 ローズガーデン条南苑