

♪♪♪ 花保住区センターいろいろ紹介 ♪♪♪

今月は『健康推進部』の活動を紹介します

筋肉維持講座

～転ばない体をつくる～ (竹ノ塚リハビリステーション病院)
理学療法士の先生のお話とその場でできる体操をお聞きしました



栄養講座

管理栄養士の先生と日々の食事について学んでいます

講座は毎年継続して行っております / 興味のある方はぜひご参加ください



ウォーキング

文教大学まで歩き学生食堂でランチをいただきました



興味のある方はぜひ見学にお越しください/お問い合わせは事務所まで … 03 (3884) 1229