

はつらつ 健康フェア

～健康の第一歩は、自分を知ることから～

日時：令和2年度 1月18日(土) 10時～12時

場所：北山田小学校コミュニティハウス

参加費無料、事前申し込み不要。

どなたでもお気軽にご参加ください。

笑って 健康エクササイズ

椅子に座ってできる
気楽な体操です。

みんなで一緒に笑って、ココロ
もカラダも元気になろう！

- 講師：鵜殿 真理子 先生
- 時間：10時～11時
- 持ち物：タオル、水分補給
の飲み物

健康チェック

カラダの気になるところを
チェック！

この機会に測ってみませんか？

- 時間：11時～12時
- 内容：身長・握力・足指力・
血管年齢・体組成計
(体脂肪、筋肉量など)

(内容は変更することがあります)



寿さんのフットケア

フットマッサージで癒しの時間を

- 15分 500円 (当日予約制)



当日は東山田地域ケアプラザの方による生活相談も承ります。

協力：山田地区保健活動推進員

問合せ：北山田小学校コミュニティハウス TEL：591-8444

個人情報取扱に関する同意書 (施設利用のために)

(個人情報保護管理者) 特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長

(利用目的) 1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設PRのため、写真撮影等をする場合があります

(個人情報の開示等に関して) 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。

* 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。

* なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。

上記についてご同意の上お申し込みください。



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

都筑区茅ヶ崎中央 29-5 森ビル 204 TEL:045-942-5516 FAX:045-942-6416

<http://www.tsuzuki-korvu.org>