

平成 30 年度 岡崎市保健所が贈る^{けんこう}健幸講座

料金無料

40代から始めたい！ カラダ年齢マイナス10歳を目指す スロー筋トレ講座

特別な場所や道具がなくてもできる手軽な運動と
きれいになれる食事摂取のコツを伝授します。

日時 平成 30 年 12 月 1 日 (土)

午後 1 時 30 分～3 時 (開場 午後 1 時～)

場所 岡崎げんき館 3 階 講堂 (若宮町 2 丁目 1 番地 1)

対象 市内在住・在勤のかた

定員 50 名 (先着)

講師 東海学園大学 教育学部教授

医学博士・公衆衛生学博士 ^{かじおか た え こ} 梶岡 多恵子 氏

申込 11 月 7 日 (水) から電話 (☎0564-23-6639) または直接
岡崎市保健所へ

※手話通訳などによる情報保障が必要な場合は、申込みの際に御相談ください。

