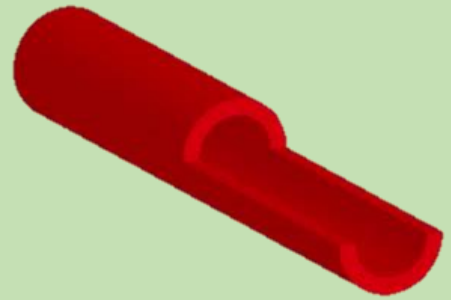


健康運動講演会

血管年齢を知って 今からできること



あなたの血管年齢はいくつ？

血流量を測定して、自分の血管年齢を知ろう!!

食事や歯の話から、自分で今からできることを考えてみませんか？

軽い脳トレ体操も行ないます！



講師

寺西 英子 管理栄養士
監物 真砂美 歯科衛生士
高久 和之 健康運動指導士



日 程：平成31年1月24日（木）

時 間：午後1時～4時（午後12時45分～受付開始）

測 定：前半 午後1時から 後半 午後3時30分から（各30分）

場 所：大森スポーツセンター 地下2階 小ホール

対象者：一般区民

定 員：先着80名

参加費：無料

申込み：当日会場へお越しください



問合せ先：大森スポーツセンター ☎03-5763-1311