

市民健康開発センター

ハーティ21

☎ 6426・6102

休月曜日

教室名や開始日などは左表の通り。時間は教室により異なります。いずれも**対成人先**各25人**¥**③1万6970円**申**
①②4月5日③15日ーから電話で同センター。

教室名			月	日	開始	
					回	
③腰痛・膝痛予防改善	②健康講習会（ストレッチで疲れにくい身体づくり）	①健康講話（骨粗しょう症を予防・改善する食事）	7	5		
			6	4	26	13
			11	1	1	