

筑波地区にお住まいの方へ

健

康

教

室

～健康寿命を延ばし
筑波でくらそう～

筑波のまちで、慣れ親しんだ土地で見知った顔とともにげんきに過ごしましょう
からだと頭の体操をして健康寿命をのばしましょう

対象

筑波地区にお住まいの方

会場

市民研修センター

北条1477-1
867-1153

会費

無料

内容

簡単な体操や脳トレ
少しのお話で
楽しく過ごしましょう



9/25 (月)

栄養のお話

10/11 (水)

お薬のお話

10/25 (水)

予防のお話

簡単な体操

脳 ト レ

午後1時

午後3時

お申込み・お問い合わせ先

筑波地域包括支援センター ☎ 828-5806

午前8時30分から午後5時15分迄 (月～金曜日)

裏面有



