

～Health and Beauty セミナー～

冬に向けて、
ご自身の体を見つめ直してみませんか

ストレッチ

体幹を鍛え、姿勢すっきり！
肩こりも改善

日頃子育てや仕事などで忙しく、体を動かす機会が少ない方におすすめです！

椅子と、マットを使用した運動です

講師 一般財団法人 札幌市スポーツ協会
運動指導員

測定

肌水分量、握力、体脂肪率

骨密度測定コーナー（手首で測定します）
協力：雪印メグミルク(株)

タッピーグッズと協賛企業からも素敵な景品をプレゼント♪

参加無料

11/29 (火)

10:00～12:00

東区民センター 2階大ホール

【対象者】東区にお住まいの方

先着 30名 事前予約制

【申込先・問い合わせ先】

東保健センター

TEL:011-711-3211

【申込期間】

11/11 (金)～11/21 (月)

【協賛】

POKKA Sapporo

未来は、ミルクの中にある。
雪印メグミルク



さっぽろ市
02-Q03-22-2142
R4-2-1358

