

主催：鳴鹿コミュニティセンター

「なるカフェ」 健康チェックの日

暑い日が続きますが、体調はいかがでしょう？

夏バテ防止に体を動かして、コミセンで

“からだ年齢”を測定してみませんか？

測定後は「なるカフェ」でごゆっくりどうぞ～

**参加
無料!**

開催日 7月28日(木)

場 所 鳴鹿コミュニティセンター

定 員 20名(定員になり次第、締め切ります)

9:15～	受 付
9:30～10:10	●かんたん！健康体操 自宅でも手軽にできる簡単な体操を覚えて、健康づくりに役立てましょう。 ※タオル、水分をお持ちください
10:10～	●健康チェック 脳年齢 骨密度 血管年齢 ●健康相談コーナー なるカフェで、保健師さんから健康チェックの結果を説明します。その他、健康についてお気軽にご相談ください。

【お申込み】お電話でお申込みください

鳴鹿コミュニティセンター ☎66-7452