

いつまでも若々しい 血管年齢でいる秘訣

日 時 令和 8 年 10 月 10 日(土)

午前 10 時 30 分～12 時 開場 午前10 時 15 分～

場 所 玉穂生涯学習館 2 階 研修室

内 容 血管年齢測定後、意識してとりたい栄養と、ストレッチ運動を
教えていただきます。

個別相談時間もあり、誰でも参加できます。

講 師 花輪茉奈さん (カーブス甲府大里 健康運動アドバイザー)

持ち物 筆記用具 タオル 飲み物

軽い運動のできる服装でご参加ください

定員
先着 20 人



《申し込み》

9月 16 日(水) 午前 10 時～

10 月 2 日(金)午後 5 時

中央市立玉穂生涯学習館

カウンターまたは電話055-230-7300