

あなたも

健康ささえ隊

になろう!!

健康のために何かを始めたい。

そんな思いはありませんか？

健康ささえ隊
って？

瑞穂区内の13か所の健康づくり会場で、
体操をして健康づくりをしています。

続けている方からは「笑う機会が増えた！」

「階段が楽に上がれるようになった！」という声も！

ぜひ、当日ご登録ください！

自分も元気！みんなも元気！体操教室

みずほ体操 & 効果的なストレッチを学ぼう!!

令和7年7月1日（火）

午後1時30分～3時30分 受付は1時15分から

瑞穂保健センター3階 （定員25名）

6月11日(水)から電話で申し込み

瑞穂保健センター保健予防課

電話 052-837-3271

FAX 052-837-3291

