



健康市民おかやま21

第2次

回 覧

旭操学区民各位

旭操学区『健康市民おかやま21』 健康教室のお知らせ

令和元年8月
旭操学区愛育委員会
会長 石原 紀子

学区の皆様には日頃より愛育活動に温かいご協力をいただき、
誠にありがとうございます。

このたび『健康市民おかやま21』の活動の一環といたしまして、下記の通り
健康教室を開催いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

『 ウォーキングのしかた 』

講師・・・赤堀 静枝 運動指導員

日時・・・9月13日（金）10：00～11：00

場所・・・旭操コミュニティハウス 2階 会議室

- ☆運動のできる服装でお出掛けください。
- ☆上靴があればご持参ください。

今後の予定

- ・ コグニサイズ

10月11日（金）10：00～11：00

- ・ 健康ウォーキング

11月8日（金）10：00～12：00

<胸部レントゲンのお知らせ>

- ・ 9月17日（火）

コミュニティハウス 13：00～13：40

倉益公集館 14：10～14：30

JA跡地 15：00～15：30

<胃がん検診のお知らせ>

- ・ 9月30日（月）

ハッピーズ駐車場 7：30～9：00受付

★場所と時間の変更があります。