

【すばる&HAP 共催】

すべての世代の女性の健康支援講座

女性の幸年期講座

第1回目 元気で生涯を現役で活動したい貴女のための運動機能
(サルコペニア・ロコモ)の知識と実践 ロコモ体操を身につけよう

第2回目 元気で輝いていたい女性のための食習慣の考え方、
機能性栄養表示、健康食品

第3回目 コンチネンス(寝たきりにならない、質の高い健康生活)
のための女の智慧と技

◆日程：~~第1回目 平成27年7月18日(土)~~ 終了

第2回目 平成27年10月31日(土)

第3回目 平成28年3月5日(土)

(いずれも14時~16時)

◆場所： 第1回目 垂水勤労市民センター(レバンテ)和室

第2回目 垂水勤労市民センター(レバンテ)和室

※3回目は場所未定(追ってご連絡いたします)

◆定員： 30名

◆参加費： 1人1回 1,000円 ◆対象：どなたでも！

地域緩和ケアサポートすばる 宇野さつき
NPO法人HAP 事務局(担当：宮原)

〒111-0032 東京都台東区浅草3-4-1 K-BLDG
TEL:03-5824-0495 FAX:03-3876-9084

ホームページ <http://www.hap-fw.org>

メールアドレス asakusao@hap-fw.org

当日携帯：090-3381-3823(宮原)