

参加者
募集

今年も開催します。皆さんの健康寿命を守る！

港南スポーツセンター・港南地区センター・桜道コミュニティハウス合同事業

インボディ測定・健康体操

インボディ測定器で筋肉量、体脂肪量、基礎代謝量などの数値が分かります。ご自分の今の状態を知って、整えましょう！カラーで見やすい測定結果票をお渡しします。

◆注意：心臓ペースメーカーや医療機器を装着されている方はご遠慮ください。



測定



体操

1月28日

水

曜日

時間：午前10時～11時30分

場 所：港南地区センター 1階 レクホール

募 集：50歳以上 20人（先着）

参加費：800円

持ち物：汗ふきタオル・シューズ(室内用)・飲み物・動きやすい服装で
お越しください。

申込み

12月17日(水)13時より港南地区センター、

電話 **841-8411** または直接窓口へ

お問い合わせ

↓開催場所

港南スポーツセンター
港南区日野 1-2-30
Tel：841-1188

港南地区センター
港南区日野 1-2-31
Tel：841-8411

桜道コミュニティハウス
港南区港南 6-2-3
Tel：843-5406