

人生100年時代

# 健康寿命を延ばそう！

「健康への投資」をはじめませんか

普段の生活習慣を見直すことは  
健康寿命を延ばす第一歩です！  
今より健康になるための  
ポイントをお伝えします



日時： 令和6年4月23日 火曜日

時間： 13時30分より1時間程度

場所： 美杉会健診センター

持ち物： 飲み物・タオル

※動きやすい服装でご参加ください

費用： 無料 定員10名（要予約）


\*先着順に定員になり次第、受付を終了させていただきます



教室は講義が中心となります  
講義の中で、椅子に座って出来る  
筋力UPに役立つ効果的な運動も紹介していきます！

受付時間：平日 12時～16時

（土日祝は受け付けておりません）

 社会医療法人 美杉会健診センター

枚方市西招堤町 1255

072-864-0103