

4月号

回覧

活き活き健康通信



生活習慣病予防のための**楽しい運動教室**をご紹介します！

20.30歳代向けの『代謝アップ教室』

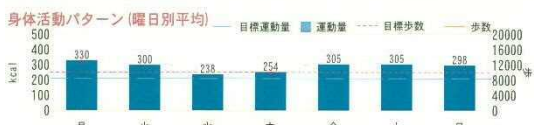
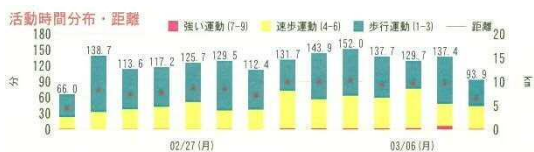
40.50.60歳代向けの『ロコモ教室』

NEW

全年代向け『ウォーキング教室』



ライフコーダ結果表



自分の活動量を測ってみませんか？
 教室では活動量が目に見えて分かる
ライフコーダを使用しています！

教室の詳細・申し込みは広報誌、ホームページ等でお知らせします