

楽しく体を動かしながら学びましょう！
脂質・コレステロールが気になる方はぜひご参加ください♪

**参加者
募集中**

脂質異常症って何？

ライフステップ アップ教室



参加費は無料！

栄養士による講話や、理学療法士による自宅でできる実践的な楽しい運動のご紹介があります。

日程

9月16日(水)

9:30～11:00

場所

みらい平コミュニティセンター
supported by 成島建設

対象

40歳以上の国保加入者

※応募多数の場合は抽選

内容

- ・ **自宅でできる運動についての講座**
講師：Rise total support 代表
所 圭吾先生(理学療法士)
- ・ **管理栄養士による講話**

申込み

いばらき電子申請またはお電話(健康増進課)

TEL. 0297-25-2100



問い合わせ：つくばみらい市健康増進課