

アクティブライフ教室

骨から元気！

フラでいきいき教室

8/26 (水) 10:00 ~ 11:30

みらい平コミュニティセンター

supported by 成島建設

参加費無料

希望者のみ骨密度測定200円

骨の健康は、若いうちから！

前半は骨と栄養に関する講話を行い、

後半はみんなでたのしくフラダンスを行います。

初めての方大歓迎！

お子様連れ大歓迎！



対象：市内在住で医師から
運動を禁止されていない方

定員 20名

申込 申込みフォームまたは
健康増進課まで電話

お問い合わせ

つくばみらい市健康増進課

0297-25-2100