



はちせいハートプラン

はちせい保健委員会 主催

裏面にもお知らせが  
ございます

# 楽しい健康体操

簡単な手あそびと歌に合わせて楽しみながら誰でも気軽に参加出来る全身体操です。楽しみながら体を動かすだけで脚力の維持や認知機能向上が図れます。みんなで笑って、動いて、楽しく寒さを吹き飛ばしましょう。  
皆さんの参加をお待ちしています!

日 時 … 3月14日(土) 午後2時00分～3時30分

会 場 … 城山病院 管理棟1階 組合員スペース

講 師 … 田中 和江さん

定 員 … 25名

持 ち 物 … 動きやすい服装でご参加下さい。  
タオルや飲み物もお持ち下さい。



## お申し込み・お問い合わせ

3月13日(金)までに八王子保健生活協同組合事務局へ電話でお申し込み下さい。  
※定員になり次第、受付を終了させていただきます。

電話 042-661-4413

八王子保健生活協同組合 事務局 (担当:大橋)

【会場へはシャトルバスが便利です】



## -シャトルバス最寄り時間のご案内-

●高尾駅北口シャトルバス発着場発  
午後1時20分 午後1時50分

●城山病院発  
午後3時40分 午後4時10分

