

皆で **ゲーム** を 楽しみながら、  
**あたま** と **からだ** を 動かそう！

もうすぐ梅雨の季節ですね。皆さんいかがお過ごしでしょうか？  
雨の日はつい家にこもりがち・・・気持ちも何となくすっきりしませんね～  
そこで今回は、「頭と体に良いゲーム」を企画しました。  
ゲームを楽しんで、たまった“もやもや”を晴らしましょう！  
皆さんの参加、お待ちしております！

希望者にはご自身の足型をプリントして、トレーナーが説明をいたします  
低カロリーのお菓子をご用意しております

- 日時** 平成 22 年 6 月 26 日（土） 午後 2 時～4 時
- 場所** 高村内科健康増進センター
- 講師** 高村内科クリニック 運動トレーナー（健康運動指導士）
- 服装** 動きやすい服装でお越しく下さい
- 持ち物** 室内履き用の運動靴、タオル
- 申込み** 高村内科クリニックまで 042-530-2710