

# 頭から足<sup>👣👣</sup>の先まで しっかり動かして体を調整！！

あなたは、自分の体をどのくらい知っていますか？

自分の体のことを知るということは、健康でいるために大変重要なことです。

皆さんは、自分の体がどのくらい動くかを知っていますか？

寒い冬も終わり、身体も動かしやすくなりました。

4月の行事は **運動企画** ということで、頭の体操から、背中・足指まで  
身体をほぐしながら、無理なく楽しく、動かしていただきます。

お弁当を食べ、おしゃべりをして、皆で楽しい時間を過ごしましょう♪

皆さんの参加、お待ちしております！



日時 2013年4月23日(火) 10時～12時30分

場所 健康増進センター 運動室(高村内科クリニック2階)

費用 弁当代として、当日800円をご用意ください(もろこし会 会員は無料)

持ち物 タオル、低血糖対策のもの

服装 動きやすい服装、運動靴

定員 20名(定員になり次第、締め切らせていただきます)

申込み 高村内科クリニックまで 電話 042-530-2710

4月16日(火)までにお申し込みください

お弁当  
つき

