

2月の行事は運動企画です

知ってるようで知らない運動の話

なぜ運動すると 血糖値コントロールが良くなるの？

プログラム

- 1) トレーナーが運動効果について詳しくお話します
- 2) 誰でもできるお役立ち運動体験
- 3) 質問コーナー



今回は
お話が中心ですが
頭も心も
ポカポカになりますよ

- 日時** 平成27年 2月26日(木) 10時～11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 無料
持ち物 タオル、飲み物、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
締切 2月23日(月)までにお申し込みください



もろこし会