

# 健康の秘訣は健やかな腸から ～腸トレでミルミル元気～



★ 体操

★ クイズ

★ 腸年齢チェック など



楽しく健康づくりについて学びましょう！

日時

12月7日(木)

午後1時30分～3時

場所

東成区老人福祉センター

講師

近畿中央ヤクルト販売株式会社

総務総括部 広報課

とがわ ますみ  
戸川 真早美 さん

対象

市内在住で60歳以上の方

定員

40名 参加費無料 【おみやげあり】

申込み

11月7日(火) 午前9時30分から 電話か来館にて先着順受付



東成区老人福祉センター ☎06-6972-0855