



## [はつらつ健康体操教室]

### 第6回 転ばない体づくり体操！ ～ つまづく、転ぶは注意のサイン ～

講師 札幌市中央健康づくりセンター  
運動指導士

[4月19日 木曜日 10:00～11:00]

- ・場所： いたうひろし内科・糖尿病内科クリニック 2階
- ・参加： 20名（受付までお申込み下さい）
- ・持ち物： 動きやすい服装、飲み物、上履き、タオル
- ・参加費： 100 円

主催・お問い合わせ



いたうひろし内科・糖尿病内科クリニック受付

☎ 011-213-7593