

令和6年度

健康づくりデー in たまき

ご自身の身体のチェックをして、Let's 健康づくり♪

日程		内容
10月15日	火	●血圧測定 ●体組成測定 ●足指力測定 ●フレイルチェック体験(握力等) 希望する測定ができます♪予約不要
		◆『目元スッキリ!パッチリ!視力向上ヨガ』【要予約】 講師:ヨガインストラクター 午前10時30分~11時30分 持ち物:ヨガマット、タオル、水分、動きやすい服装



申込フォーム

時間

午前10時~12時(出入り自由です)

場所

玉城町保健福祉会館

今後の予定: 12月17日(火)・令和7年2月18日(火)

◆実施月の『広報たまき』に詳細を掲載します。
ご確認ください。

