

幸せ長寿を目指して

～明るく、楽しく、前向きに～



いけばた ひろこ

池端 裕子さん

株式会社ウエルネスヒロ代表取締役
健康運動指導士、栄養士
中央労働防災協会心理相談員・ヘルスケアトレーナー
健康生きがいづくりアドバイザー
パーソナルリンパケアリスト
(一般社団法人 日本リンパ協会)

生き生きとした毎日を過ごすための、お話や体操を教えてくださいます。
楽しい時間を過ごしましょう♪

参加費無料

日時 **11月6日 (木)**
時間 **14時～15時30分 (受付 13時30分～)**
会場 **八幡人権・交流センター 大ホール**

定 員：30人 (先着順・事前申込が必要です)

申込方法：八幡人権・交流センター窓口、電話(981-3127)、
FAX(983-4545)、ホームページの申込フォーム、
いずれかでお申し込みください。
要約筆記あり。

※保育(1歳～就学前児)、手話通訳をご希望の方は、
10月22日(水)までに必ず事前にお申し込みください

お問合せ：981-3127
八幡人権・交流センター