

## 夏バテ予防の食事と運動

日時 令和6年7月19日(金)

午後1時30分～3時30分

会場 「ひと・まち交流館 京都」2階 大会議室

講師 管理栄養士・健康運動指導士 民野 摂子氏

内容 すこやか体操、健康講話、レクリエーション

定員 高齢者の社会参加や健康づくりに興味のある市民の方

70名(要事前申込み、先着順、本人に限ります)

持ち物 ★上履き(かかとがあるもの、スリッパ不可)

★水分補給のためのお茶等

申込み 7月1日(月)～開催日前日

電話・FAX・メールで受付。

FAX・メールでお申込みの場合は、

7月すこやか講座希望、氏名、行政区、電話番号を必ず明記してください。



### ●● 京都市長寿すこやかセンター ●●

電話 075-354-8741 FAX 075-354-8742

メール [sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp](mailto:sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp)

住所 京都市下京区西木屋町上ノ口上る梅湊町 83-1

長寿すこやかセンターLINE



お友達登録はこちらから