

筋力・脚力をつけて健康寿命をのばそう

健康寿命トレーニング

東洋医学の視点より健康づくりのお話を
聞き、楽しく体を動かしていただきます。



講師 尾上史晃先生

(Moana 鍼灸院院長 元東洋鍼灸専門学校講師)

日時 7月26日（土） 14:00～15:00

場所 諏訪神社社務所 2階広間

定員 30名（参加費は無料です）

申込み方法

メモ用紙に「健康寿命トレーニング申込み」と明記のうえ
お名前・ご住所・電話番号を書いて

7月22日（火）17:00までに社務所のポストに投函して
ください。

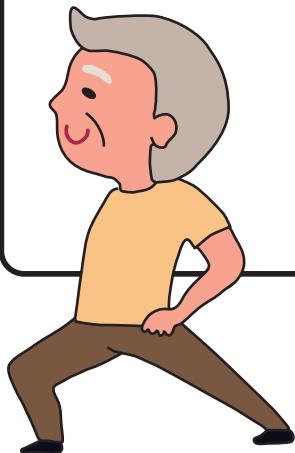
健康寿命トレーニング

お名前

住 所

電話番号

メモ用紙に書いてください



多摩川二丁目町会 婦人部