

健康まつり

ひろげよう！まちに家庭に健康の輪

日時:2012年11月17日(土) 14:00~16:10

場所:東部区民館2階 集会室(けやき・まつ)

(アクセス等、詳細は裏面をご覧ください。)

入場無料

食べて健康



*私のおすすめ健康料理！

一緒に健康料理のこと語り合しましょう。

14:10~14:40

(栄養士の方がコメントしてくださいませ。)

*おいしい手料理の紹介



話して健康

ティーカフェ開店

*気軽におしゃべり！・・・あなたの健康法は？

*ごぼう茶飲んで、気分爽快！ お菓子もあります。

*心の中から健康に！・・・誰かに聞いてほしいこと、喋って気持ちをすっきりと。

動いて健康



*気軽にチャレンジ！健康体操

15:10~15:30

(「虹の会いいききクラブ」の方による指導)

*足つぼ健康チェック

*やさしいヨガポーズ



子どもから大人まで、だれでも楽しめるイベントです。

皆様お誘い合わせてお出かけください。



<問い合わせ先>

江戸川総合人生大学事務局

☎03-3676-9075

イベント会場のご案内

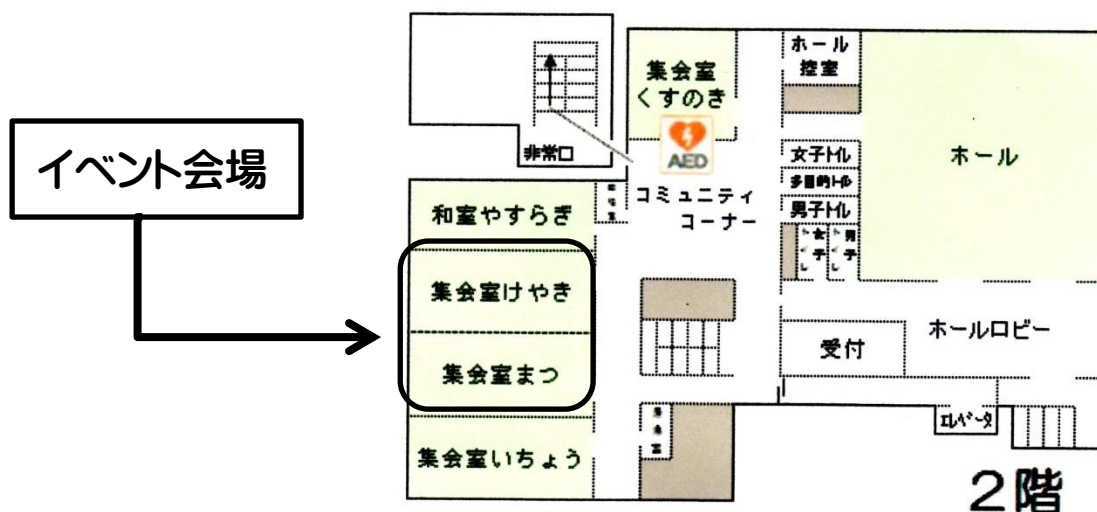
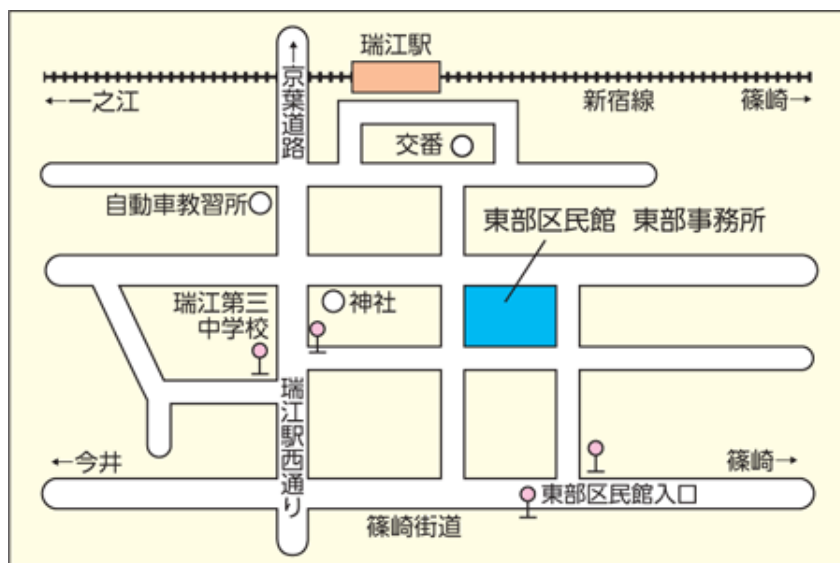
江戸川区東瑞江1丁目17番1号 東部区民館2階 集会室 けやき・まつ

電話:03-3679-1926

交通アクセス

地下鉄都営新宿線「瑞江駅」 徒歩5分

京成バス「東部区民館入口」 徒歩4分



★14:10～14:40 私のおすすめ健康料理を話そう！

★15:10～15:30 「虹の会いきいきクラブ」の方の指導による健康体操