



医師による健康教室のご案内

「寝て、食って、動いて、健康寿命を延ばそう」

●開催日時 … 11月12日(土) 午後2時～午後3時30分

●会場 … 城山病院管理棟1階 組合員スペース

●内容 … 「寝て、食って、動いて、健康寿命を延ばそう」
元気な高齢者でいつづけるためのポイントを伝授します。

●講師 … 杉本淳 城山病院 院長

●費用 … 無料



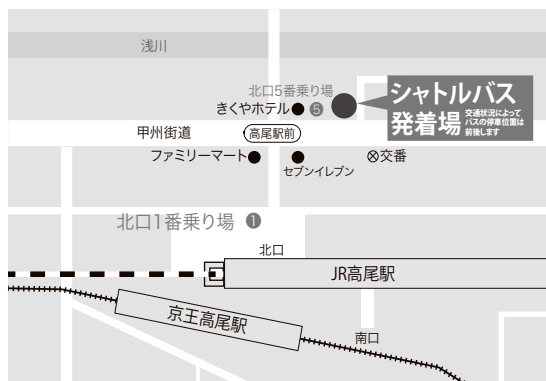
お申し込みは…

2022年11月10日(木)までに八王子保健生協事務局(担当:大橋)へお電話で申し込み下さい。
会場の都合で20名までとさせていただきます。

●電話 042-661-4413(生協事務局)

●住所 〒193-0826 八王子市元八王子町3-2872-1八王子保健生活協同組合

【会場へはシャトルバスが便利です】



| 高尾駅北口 | | → | 城山病院 | |
|-------------|---|----|-----------|--|
| 休日(日曜・祝日) | | | 平日(月曜・土曜) | |
| 高尾駅北口駅前より発車 | | | | |
| 45 | | 8 | 5 25 45 | |
| 30 | | 9 | 20 50 | |
| 30 | 0 | 10 | 20 50 | |
| 30 | 0 | 11 | 20 50 | |
| | | 12 | 20 50 | |
| | | 13 | 20 50 | |
| | | 14 | 20 50 | |
| 30 | 0 | 15 | 20 50 | |
| 55 30 0 | | 16 | 20 50 | |