



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