

健康講座

# 血めぐり改善と 睡眠習慣



簡単な体操・マッサージ  
食事、生活習慣など  
暮らしの中でできる  
「心と身体の健康」  
をお教えします

2024年

9月18日(水)

時間:14:00~15:00

会場:アリーノ3F 第1・2学習室

持ち物:タオル、筆記具

定員:30名(予約制・先着順)\*最小催行人数20名

協力:花王グループカスタマーマーケティング(株)

川崎市有馬・野川  
生涯学習支援施設

アリーノ

指定管理者  
アクティオ株式会社

044-853-3737  
URL <http://ari-no.jp>