

石川湯と保健センターがコラボ!!

近所のお風呂屋さんで始める健康づくり



「運動講座」家でもできる簡単エクササイズを楽しく行います
「栄養講座」骨と筋肉を強くする食生活で10年後も健康なカラダ
「ストレスセルフケア」自分と家族のためにココロリラックス
「体成分分析測定」体の筋肉量・水分量・脂肪量はどれくらい?
・・・などなど、盛りだくさんな内容となっております。

働き盛り・子育て中の方向けの

心とからだの



ハッピーライフ講座

日程：令和5年6月27日～7月18日火曜日（全4回）
時間：午後1時～2時30分
対象：18歳以上の方※北沢地域に在住の方優先
会場：石川湯（北沢3-12-8）



過去実施風景



【お申込みについて】

申込期間：4月15日～6月7日

申込方法：電話・FAX・ホームページより

定員：8名（抽選）

当選された方のみ締切後10日以内に通知を発送いたします。

【お問合せ・お申込み】公益財団法人世田谷区保健センター

TEL：6265-7473 / FAX：6265-7429

ホームページ [世田谷区保健センター](#)

検索

※新型コロナウイルス感染症の感染状況が悪化し、再び緊急事態宣言が発令された場合など状況を見て講座を休止する場合がございますので、ご了承ください。