

+10(プラス・テン)から 始めよう!



けんこう大使

～正しい靴の選び方と生活習慣
いつまでも元気に歩くために～

9月26日(土)
午前10:00～12:00
(受付 9:45～)

TMGあさか医療センター
の理学療法士より、
正しい靴選びのポイントも
お伝えします!



プラス10回
多く噛もう!

プラス10分
多く歩こう!



参加費：**無料**
お土産つき♪

お申込みはこちら



会場：朝霞市保健センター 1階 (検診室1)

対象：市民どなたでも **25名** ※先着予約制

申込：9月1日(火)午前 9:00～

持物：ひも靴(普段から履きなれたもの)

筆記用具、水分補給できるもの

- WEB:上のQRコードから
- 電話:048-423-4362
- 窓口:保健センター2階