

# 2024 2・3月 健康教室のお知らせ

## ❁ 意外と知らない！薬の副作用について

日付：2月28日（水）

時間：17：30～18：30

受付⇒17：00～17：25

場所：菜の花にこにこセンター 会議室

講師：佐々木 勝 氏（よこはま薬局 薬剤師）

対象：18歳以上 \*先着15名

持物：健康アップポイントカード、健康手帳  
お薬手帳、筆記用具

参加  
無料

## ❁ 女性のためのヨガ教室

日付：3月4日（月）

時間：17：30～19：00

受付⇒17：00～17：25

場所：菜の花にこにこセンター

講師：古畑 夏希 氏（おこっぺヨガ）

対象：18歳以上の女性のみ \*先着15名

持物：健康アップポイントカード、健康手帳  
動きやすい服装、タオル、飲み物

骨盤周りを整  
えます。  
産後の骨盤調  
整や姿勢改善  
にオススメです

お問い合わせ・お申し込み

※お申し込みは1週間前までにお願いします。

菜の花にこにこセンター 健康みらい課

☎：0175-78-7733（8：15～17：00）