

# 整形医療講座

～ちよこつと運動  
ちよこつと食事～



2月10日(土)

15:30～17:00

『筋肉・bar』  
(筋肉アップサポート食)

試食つき!!

筋力のもととなる「筋肉」を  
日々のお食事+barで  
お手伝い!!

＊＊講師＊＊

つちはら整形外科クリニック  
土原豊一院長

募集人数；40人(定員次第締切)

参加費；無料

申込方法；1/11(木)より

上郷地区センターへ直接電話か受付窓口へ

上郷地区センター

〒247-0013 栄区上郷町 1173-5

電話番号；892-8000

<http://www.sakaekunosisetu.com/kamigo/>

\* 駐車場の確保はできません。ご了承ください。



SAFE COMMUNITY  
安全・安心のまちづくり  
さかえ区セーフコミュニティ推進