

マックス教室

毎月2回月曜日、10:00~11:30に
マックスバリュ島之内店にて

通いの場を開催します!!

2月開催

日時：2月5日（月） 10:00~11:30
場所：マックスバリュ島之内店 会議室
内容：健幸運動教室
準備物：運動できる服装・履物・水分補給
タオル



日時：2月19日（月） 10:00~11:30
場所：マックスバリュ島之内店 会議室
内容：栄養講座
冬のおすすめ食材で元気になろう
宮崎市地域包括ケア推進課

お気軽にご参加下さい!

参加費無料!

お問い合わせ先：マックスバリュ島之内店 62-5545

協力機関：住吉地区地域包括支援センター

宮崎市地域包括ケア推進課