

老人クラブ連合会  
会員募集中

問い合わせ先  
野々市市老人クラブ連合会事務局  
(野々市市社会福祉協議会内)  
電話 076-246-0112

# STAND UP 301

## テレビの合間も立ち上がる

座りっぱなしは、あなたの健康を害する恐れがあります。30分に1回は立ち上がることを心がけましょう。

野々市市老人クラブ連合会・野々市市

