

全3回
連続講座
関前コミセン

健康講座

講座とそれに伴うストレッチ

第1回 9月20日 第2回 10月18日 第3回 11月15日

第三水曜日 10:00 ~ 11:30



全3回の連続講座となりますので、以下の3回を受講可能な方の募集を予定しております。



第一回

9.20
WED

ロコモ予防体操
(後ろ姿アンチエイジング)

第二回

10.18
WED

腰痛肩こり
背骨のゆがみ改善

第三回

11.15
WED

ストレッチ血行改善
(血液循環体操)



🚶 対象：50代～70代の方

🚶 場所：本館2階 大広間

🚶 定員：20名 ※先着順

🚶 持ち物：タオル・飲料水

申し込み

9月1日(金)～

← 窓口まで

(電話でのお申し込み可)

0422-51-0206

関前コミュニティ協議会 0422-51-0206

(協力) 健康づくり支援センター