

健康づくり出前講座

運動講座

血液循環体操

手や足などを刺激して、全身の血液の流れを整えます。簡単な動きと呼吸で身体が整うのでどの世代にもおすすめです！

10月6日(金) 10:00~11:00



講師

健康づくり人材バンク講師
健康運動指導士

場所

桜堤コミセン ホール

定員

20名(先着順)

申込

9月25日(月)~
コミセン窓口かお電話で(☎53-5311)

持ち物

飲み物・動きやすい服装



桜堤コミュニティ協議会

(協力) 健康づくり支援センター