

第2回 健康づくり教室 ～姿勢改善で腰痛予防～

今年度第2回目の健康づくり教室は、昨年度大好評だった体操教室を計画しました！ 大勢の皆さんのご参加をお待ちしています！

11月8日(土) PM1:30～

「アセリア飯綱」2Fれんげの間

1:30～ 受付・健康測定
(血圧・体脂肪率の測定)

2:00～ 運動教室

講師は

健康運動指導士

徳武有紀

先生

申し込みは

10月30日(木)までに

住民自治協議会事務局まで！

TEL 262-1583

どなたでもお気軽にご参加下さい！



茅井地区住民自治協議会