**回覧**　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2023.　１.　１

　　　　　　　健康づくり教室

**ストレッチ教室**

　　　　　　　　　　～ストレッチポールでフレイル予防～

講　師　　　徳武　有紀　先生　　(健康運動指導士)

開催日　　　令和5年2月15日　(水)

時　間　　　１3：30～

会　場　　　芋井公民館　2Fホール

定　員　　　15名

持ち物　　　マスク(必ず着用)、タオル

　　　　　　　　　　　運動の出来る支度

　　　　　　**＊参加費は無料です。**

**＊芋井公民館の窓口または、電話・FAX・E-mailでお申し込みください。**

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　主催　　長野市立芋井公民館

芋井地区住民自治協議会　福祉部会

お申し込み・お問い合わせ先

　芋井公民館

　　　　TEL　235-5778　　FAX 262-1184

　　　　E-mail:imoik@sunny.ocn.ne.jp