

姿勢からはじまる
健康づくり

鶏冠井公民館講座

簡単♪姿勢改善セルフケアレッスン

姿勢健康講座

日時 令和 8年 2月28日（土）
10:00～11:30

場所 鶏冠井公民館 大会議室

講師 高橋 有希さん（リンパケアインストラクター）

定員 15名（市内在住・在勤の方）

参加費 無料

持ち物 お飲物 動きやすい服装
（水分補給）

申し込み 2月2日（月）から直接
または電話で鶏冠井公民館へ

※定員になり次第締め切り

連絡先 鶏冠井公民館 ☎ 921-0063

受付時間は 午前 9時～午後 5時です
（土曜日午後・日曜日・祝日は除きます）