

【鶏冠井公民館講座】

健康体操講座

肩こり・腰痛・ひざ痛が気になる方
ストレッチからの筋トレで元気な体に！
指体操で脳トレも！

日 時 令和9年 2月 9日(火)

午前10時～11時30分

場 所 鶏冠井公民館 大会議室

講 師 窓場 朱根さん（健康体操指導士）

定 員 15名（市内在住・在勤の方）

参加費 無 料

持ち物 飲物(水分補給) 汗拭きタオル 動きやすい服装

申込み 令和9年1月12日(火)から直接または電話で
鶏冠井公民館へお申し込みください。
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)
※定員になり次第締め切り

連絡先 鶏冠井公民館 ☎ 921-0063

