

「健康づくり講座」

開催のお知らせ

「フレイル予防と健康管理」について ～歩き方に関する講座～

- ◇日 時 7月17日(金) 午後1時30分～
- ◇会 場 大ホール
- ◇内 容 講義と軽運動
- ◇講 師 健康運動指導士 今阪 豪氏
- ◇申込方法 笠田公民館窓口またはお電話にてお申し込みください。
*申込時にお名前と連絡先をお知らせください。
- ◇受付締切 7月11日(土) 午後5時迄
- ◇町老人クラブ連合会と合同事業です。



☆学級生以外のどなたでも参加していただけます。

☆動きやすい服装・履きなれた靴でお越しください。

☆皆さまのご参加をお待ちしています。

講座の最中に撮影する場合がございます。

撮影した写真を公民館通信や町社会福祉協議会の広報、町ホームページ等に掲載させていただく場合がございます。写真の掲載についてご意見などございましたらお気軽にご連絡ください。

