

～自分の足でいつまでも歩こう！！～

# 健康講座&ゆるやかヨガ



※写真はイメージです

健康に関する「運動」「食事」の講話の後、  
お家の椅子でできる、ゆるやかヨガ（ストレッチ）を行います！

日 程： **8 / 22** (火)

時 間： 9:30～11:30

会 場： 三笠公民館

募集人数： 25人 ※多数の場合は抽選となります。

ご参加いただけない場合、8月3日（木）以降に、電話ご連絡いたします。

参加費  
無料

日程

前半60分…保健センター職員（保健師・栄養士）による講話・質疑応答

休憩15分

後半45分…ヨガ講師による、椅子に座ったゆるやかヨガ

●お申込み・お問合せ● (※切 8/1 (火))

TEL 82-6211 三笠公民館（月曜休館）

当日、撮影がはいる場合がございます。撮った写真は三笠公民館広報誌、及びHPで使用させていただく場合がありますのでご了承ください。

QRコードでの  
申し込みも可

