

『冬の健康』

知っていますか？

寒い時期に気をつけたいこと、
快適に・元気に過ごすコツ。

プロフェッショナルの講師を
お呼びして全3回で学習します。

冬の健康講座 全3回



参加
無料

場
所

箕曲市民センター多目的ホール

第1回

1
/
29
月

13:30 ~



・「おなかの健康」について

三重ヤクルト販売(株)さんより

14:30 ~

・保健師さんのおはなし

15:00



名張市役所保健師さんより

第2回

2
/
26
月

13:30 ~



・「おうち整体」かんたんストレッチ

整体師 濱崎 久美先生より

14:30 ~

・保健師さんのおはなし

15:00

名張市役所保健師さんより

第3回

3
/
27
水

午後 ~



予定

・健康体操と元気に過ごすヒケツ

(※変更となる場合がございます。

決定次第ご案内致します。)

【お問い合わせ】箕曲市民センター

(☎63-0453) 平日9時~17時

どんなことでも
お気軽にお問い合わせ
ください♪

