令和５年度　生涯学習市民講座　筒井健康セミナー

～　好評につき今年度も実施　２回継続の講座です　～

健　康　体　操

★　講師　　吉村　八住子　氏

株式会社 CPC 代表取締役

日時　：　①令和6年2月15日（木）　9:30～11:00　（無料）

②令和6年3月　5日（火）　9:30～11:00

会場　：　筒井市民センター　特別集会室　（八幡西区山寺町6－30）

持ってくるもの　：　**運動のできる室内履き、飲物**

～　腰痛や肩こり等の治りづらい症状に特化した　～

背骨コンディショニング

★　講師　　白井　俊光　氏

学校法人　国際学園

九州医療スポーツ専門学校生涯スポーツ部　部長

日時　：　令和6年2月7日（水）　13:30～15:00　（無料）

会場　：　筒井市民センター　多目的ホール　（八幡西区山寺町6－30）

持ってくるもの　：　**バスタオル、飲物**

申し込み・お問合せは筒井市民センターまで

tel　641-3407