

# 令和2年度 黒崎 元気ハツラツ健康講座

日程： 毎月第 1 水曜日

時間： 13:00~15:00

場所： 黒崎市民センター 3階 多目的ホール



月 日	内 容
9月2日(水)	『ごもくお手玉』 【多目的ホール】
10月7日(水)	講座『一生自分の歯で食べよう!』 【第2会議室】
11月4日(水)	講座『お灸』と軽〜い体操 (講師:やはらぎ 大坪純子院長) 【多目的ホール】
12月2日(水)	『ユニカール』穴生ドーム指導 【体育館】
1月6日(水)	『ペタンク』 【多目的ホール】
2月3日(水)	講座『肩・腰・膝を強くする体操』新水巻病院 【第2会議室】
3月3日(水)	『トリコロキューブ』 健康相談(14:00~) 【多目的ホール】

※内容が変更になる場合があります。

毎回運動をします。運動のできる服装でおいでください。

用意するもの(上履き用運動靴、タオル、飲み物)

保険料として 年間300円必要です

(お問い合わせ)

黒崎市民センター

電話 641-4106



令和2年度「元気ハツラツ健康講座」参加申し込み

氏 名 年 齢 才

住 所 八幡西区

電話番号 携帯電話

※ 保険料として年間300円必要です。(9月2日に集金します。)

