

西戸畑市民センター秋冬講座のお知らせ

エンジョイ人生！健康講座！～いつまでも健康で若々しく過ごすために～

長生きの秘訣は姿勢にあり ～あなたは本当に良い姿勢？～

講師：戸畑駅Fプラス整形外科
医院長 古子 剛氏
理学療法士 壹岐 唯莉氏

11月8日(土)
10:00～11:00

定員
30名

受付開始
9/18(木)
9:00～

西戸畑市民センター 講堂にて

良い姿勢を保つ重要性和姿勢を良くするための
ストレッチを学びます！



日常生活の中でできる新しい習慣を作しましょう！！

お問合せ先：西戸畑市民センター TEL:881-2330