

新企画!!

ウェルネス サポーターズ



～健康づくりをお手伝い～



小石・赤崎校区まちづくり協議会 健康づくり部会が地域の健康づくりをお手伝いします！部会員だけの会議じゃもったいない…そこで、健康づくり発信のために「地域参加型」へとリニューアル!!心も身体も元気になりましょう！

日 時	内 容	講 師	持ってくるもの
9月3日(木) 10:30～12:30	センタークラブ体験 「やさしいヨガ」	「やさしいヨガ」 講師 阪野 浩美 氏	動きやすい服装 水筒 タオル
11月4日(水) 13:00～14:00	健康づくり講話	理学療法士	筆記用具
2月16日(火) 10:00～12:00	センタークラブ体験 「元気ハツラツ健康 サロン」体力測定	理学療法士 原田 直樹氏	動きやすい服装 上靴 水筒・タオル

お問い合わせ：赤崎市民センター ☎751-1900

申し込み： 8月3日(月)～ お電話か来館にて
1回だけの申し込みもOK！
3回分の申し込みもOK！

参 加 費： 無 料

