

臼田公民館

元気長生き健康講座

(全3回)



いきいきとした生活を送るための知識や、体操を学びましょう！

- ◆日 程 ①令和6年 9月10日 (火)
② 10月22日 (火)
③ 11月19日 (火)

◆時 間 13:00 ~ 15:00

◆場 所 あいとぴあ臼田 ホール/交流室 1・2・3

◆講 師 雨宮病院 理学療法士

◆参加費 無料

◆持ち物 上履き用運動靴・タオル・飲み物

◆定 員 30人程度 (先着順です)



※ 申込受付開始：令和6年8月6日 (火)

<申込先>

臼田公民館 <電話82-2106> (平日8:30~17:15)