



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7年 9月16日（火）

② 10月21日（火）

③ 11月18日（火）

◆時 間 13:00 ~ 15:00

◆場 所 あいとぴあ臼田 ホール

◆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



※ 申込受付期間：令和7年8月18日（月）～8月27日（水）

<申込先>

臼田公民館 <電話82-2106> （平日8:30～17:15）

