



高浜公民館講座

セルフケアフィットネス

楽しみながらココロも体もリフレッシュ！

日時

令和3年 10月1日 11月5日 12月3日
令和4年 1月7日 2月4日 3月4日
いずれも第1金曜日 19:30~20:30

会場

高浜公民館 2階 多目的ホール

定員

先着**10**名前後

講師

松本 悠作 氏 (高浜町保健福祉課 理学療法士)

参加費
無料

主な内容

- ・肩こりや腰痛に効く（予防できる）体操
- ・簡単で脂肪燃焼効果のあるストレッチ運動
- ・日ごろの「体調管理」に関する相談

申込先 高浜公民館 TEL72-7725