

ヒューマン講座①

健康なからだづくりのための運動のコツ

～いきいきと暮らすための秘訣とは!?!～

日時：令和元年6月5日(水)13:30～15:00

講師：吉田整形外科病院 リハビリテーション科

科長 中宿 伸哉氏 (理学療法士)

場所：保見交流館 多目的ホール

対象：猿投5地区高齢者

定員：先着120名

持ち物：500mlのペットボトル1本

(中身の入ったもの、軽運動時に使用します)

申込：5月8日(水)9:30～ 窓口または電話(先着順)

問合せ・申込み 保見交流館 TEL48-3403

いつまでも元気に過ごす秘訣を
講話と実践で学びましょう!

