

こころとからだの

参加費無料

養生訓講座

と き 平成26年 **11月12日(水)**
午後1時30分～午後3時30分

と ころ はすの広場 2F 文化ホール

内 容 健康講座「寒い冬を健康に乗り切ろう」

西保健センター保健師：大平 多美さん

運動実践「正しいウォーキングと
ストレッチの仕方」

健康運動指導士：竹内 節子先生

定 員 先着40名
申込不要

持ち物 タオル

