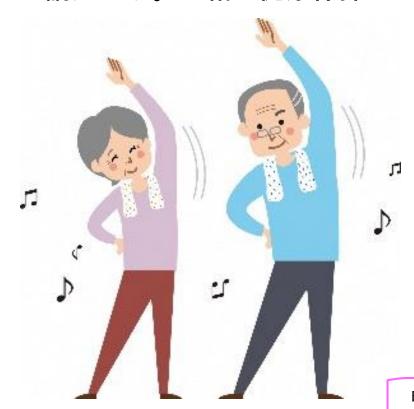
## ~かんたん健康体操で 肩こり・腰痛スッキリ~

かんたんな健康体操(軽い筋トレ、ストレッチ)で 凝り固まった体を柔らかくして肩こり・腰痛などを スッキリさせませしょう。一人では長続きしない、 どんな運動をすればいいのかわからない。そんな方 のための講座です。一緒に健康体操をしましょう。



申込・問い合わせ先

日時:10月22日、29日、

11月12日、19日、26日

全5回全て水曜日午後1時30分~3時

対象:50歳以上でかつ医師から運動制限の指示のない方(原則、3回以上参加できる方)

場 所:富田林市立中央公民館

定 員:20人

費用:保険代50円

講 師:松元 美穂(健康運動指導士)

富田林市立中央公民館

Tel: 0721-24-3333

QRで申込可

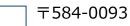
10月7日(火)必着

はがきか各公民館(中央・東・金剛)の窓口で申込み。各公民館の窓口でお申込みの場合は、所定の用紙にご記入いただきますので、はがきは必要ありません。

(はがき 裏面)

- ①講座名
- ②参加者氏名 (ふりがな)
- ③郵便番号•住所
- ④電話番号
- ⑤年齢





富田林市本町 16番28号

富田林市立中央 公民館 講座係

宛