～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。

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

１０月７日（火）必着

QRで申込可

申込・問い合わせ先

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

〒584-0093

富田林市本町
16番28号

富田林市立中央
公民館　講座係

宛