

健康教室

令和5年イベント表

8月19日
土曜日

”姿勢修正！”
エロンゲーショントレーニング(伸び体操)
同時開催：座ってできる、腰痛予防。
担当：古山・渋谷

10月21日
土曜日

”スポーツの秋！”
お家でできる、かんたんボールたいそう。
同時開催：これからの冬を乗り切るおすすめ料理
担当：渋谷・堀添

12月16日
土曜日

”姿勢を正してお正月！？”
ストレッチポールによる体幹強化！
同時開催：これでお餅は怖くない！？、飲み込みチェック
担当：和田・堀内

※内容に関しては変更になる場合も御座います。



参加費
無料

お問い合わせ

TEL：06-6302-8686

健康教室イベント係