

北公民館／第2回成人学級

回
覧

健康的な身体づくり教室 参加者募集 !!

筋トレ・腹圧・呼吸法・ストレッチを組み合わせた運動で、健康的な身体づくりをしてみませんか！正しい姿勢は、筋肉のバランスを良い状態に保ちます。
きれいな姿勢でステキな健康生活を過ごしましょう！！

日 時 : 令和6年 5月22日(水)
5月29日(水)
6月 5日(水)
13:30~15:30

場 所 : 敦賀市北公民館ホール

講 師 : 齋藤寿美子さん



定 員 : 15名 (先着)

準備物 : バスタオル、枕代わりになるようなタオル

申込み : 北公民館へ電話、FAX、メール、申込みフォーム等でお申し込みください。(名前、地区名、電話番号、参加できる日)
敦賀市北公民館 ☎・FAX 24-1545

Mail: k-kita@ton21.ne.jp

申込みフォーム



申込締切 : 令和6年5月15日(水)
参加費 : 無料

高齢者学級でのようす

