有帆地域交流センターだより

シニアの健康教室

シニアの皆さん!!
人生１００年時代、これからも健康で自分らしく過ごせるよう、整骨院の先生に体の使い方のコツを学んで毎日の生活に取り入れてみませんか。
ご参加をお待ちしています♪

	日 時・場 所	内 容
第１回	9月25日（木） 13:30～15:00 有帆地域交流センター(交流室)	「姿勢が変われば、毎日が変わる！」
第２回	10月23日（木） 13:30～15:00 有帆地域交流センター(交流室)	「疲れにくい身体の使い方」
第３回	11月27日（木） 13:30～15:00 有帆地域交流センター(交流室)	「脳活で、10歳若返り♪」

■講　　師　よつば整骨院　院長　吉田　賢司　さん
　　吉田　可奈　さん

■参 加 費　無料
■持 ち 物　タオル、飲み物(水分補給)、動きやすい服装
■定　　員　15名
■締　　切　9月18日(木)　※定員になり次第締め切ります。
■申込方法　電話・メールまたは窓口にてお申し込みください。
■申 込 先　有帆地域交流センターTEL　84－4090
E-mail　ariho-center@city.sanyo-onoda.lg.jp

メールの送信はこちらから

回覧											