

～よしだ先生の～

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24日(木) 13:30～15:00 有帆地域交流センター(交流室)	「自宅でできるストレッチ」
第 2 回	10月29日(木) 13:30～15:00 有帆地域交流センター(交流室)	「ラジオ体操のコツ」
第 3 回	11月26日(木) 13:30～15:00 有帆地域交流センター(交流室)	「脳トレで若々しく♪」

■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17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。メールの送信はこちらから

■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

