

体と健康を考える講座

# ラジオ体操 第一、第二&

首痛、腰痛、膝痛

予防と対処法



日時：令和7年1月26日（日）

午前9時30分～11時30分

受付：午前9時～

会場：光が丘公民館 大会議室

講師：平岡 亮一氏（健康運動指導士）

対象：館区内在住、在勤の18歳以上の方

定員：先着30名 参加費：無料 保育：あり(無料)定員6人

※申込時にお知らせください

持ち物：飲み物、運動しやすい服装・靴、汗拭きタオル

申込み：1月5日（日）～ 定員に達するまで

午前9時～午後5時 公民館窓口またはお電話で

問い合わせ・申込み：光が丘公民館

☎042-756-1117



事業の様子を撮影した写真を光が丘公民館報やホームページなどに掲載する場合がありますので、予めご了承ください。