

出前講座
なごみサロン

主催：将監地区社会福祉協議会・将監市民センター

冬も元気に！
ぽっかぽか健康体操

家でもできる腰痛予防の運動やストレッチなどで、
みんなで身体をほぐしましょう！



【日時】 11月12日（土） 10：30～11：30

【会場】 将監中央コミュニティセンター

多目的ホール

【対象】 どなたでも 先着 20名

【費用】 無料

【持ち物】 ・上靴 ・飲み物 ・タオル



* 動きやすい服装で、マスク着用をお願いします。

* お申込みは

10月22日（土）10時～11月5日（土）まで

11日（金）

電話・窓口にて（先着順）

【お申込み・お問い合わせ】

将監市民センター 電話：372-0923

※ 今後の新型コロナウイルス感染拡大状況によっては開催の中止や変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 申込の際の個人情報は講座運営にのみ使用いたします。