

体の悩み ストレッチ

関節痛・尿漏れ対策

年末年始だからこそ！

目指せ「元気な老後」!!

- 日 程** 令和8年12月17日・24日、
令和9年1月7日・14日
(すべて木曜日／全4回の連続講座)
- 時 間** 午前10時～正午
- 会 場** 昭島市公民館 1階 小ホール
- 参加費** 無料
- 内 容** 運動習慣が無い方でも簡単にできる
ストレッチ、軽体操など
- 講 師** 中村 真奈子さん(健康運動指導士)
- 持ち物** 飲み物、タオル※、動きやすい服装
※フェイスタオル程度の大きさ。ストレッチに使用。
- 対 象** 市内在住・在勤の60歳以上の方
- 定 員** 30名(多数抽選)
- 申 込** 11月5日(木)午前9時から
18日(水)までに公民館へ
- 問合せ** 昭島市公民館(火曜日休館)
Tel 042-544-1407
- 主 催** 昭島市公民館