

元気力 UP!講座



全7回！9月より第1木曜日（1月のみ第3木曜日）に開催します。
だれでも簡単に楽しくできる健康教室です。運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。

時 間：10時～11時30分
場 所：中郷地区公民館 研修室
募集人数：先着15名
参加費：無料
講 師：かげひともみ 影日伴美さん



- ・健康運動指導士
- ・中国国薬管理局認定 気功指導員
- ・日本フィットネス協会認定 筋トレ・ストレッチ

9月 ツボ押しで免疫力 up !

10月 簡単気功教室

11月 筋トレ&ストレッチ

12月 からだを整える薬膳講座

1月 肩こり・ひざ痛・腰痛改善

2月 ツボ押しで免疫力 up ! part2

3月 簡単気功教室 part2

申し込み：開催日前日までに公民館までご連絡ください。

中郷地区公民館

電話 (0857) 85-0219/FAX (0857) 85-0240