

2019年度 健康講座

「ふれあい健康教室」

1. 日時 **7月23日(火)**

13:30~15:00

※ 毎月最終火曜日

(4・7・12月は第4火曜日)

2. 場所

山陽老人福祉センター

集会室



3. 講師

健康運動指導士

吉備国際大学 非常勤講師

高見 博子 氏

4. 参加費

無料(事前申し込み不要)

5. 備考

- ① 動きやすい格好でお越してください。
- ② **タオル(手ぬぐい)**をご持参ください。

お問い合わせ先: 山陽老人福祉センター

電話番号 086-955-3732