

2019年度 健康講座

「ふれあい健康教室」

1. 日時 **11月26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