



目覚めるからだ！～足腰強化！アイマスク体操

開催日時 令和6年3月8日(金) 午後1時30分～午後2時30分

おうち時間で凝り固まった体をほぐしましょう

経年劣化の腰痛
足腰強化



腹筋・下半身強化・二の腕
ついでに ウエストシェイプアップ

テレワークや子育て中の肩こり

日常生活で疲れた体のメンテナンス
でストレスフリーに



【講師】JA 神奈川県厚生連保健福祉センター

保健師 富永 尚子 氏

【持ち物】タオル(家庭で使う普通のタオル)、飲み物

【参加費】無料 【保育】有 【定員】30名

【会場】大会議室

【申込】2月10日(土)～募集定員に達するまで

受付は午前9時～午後5時まで。12時～13時、午後5時以降は受付できません。

なお、2月26日(月)は休館日です。

※窓口で直接申込みまたは、電話でお申込みください。

※保育が必要な方は申込時にご相談ください。

問い合わせ 上溝公民館 042-761-2288

