

第1回 モルック

日時:6月26日(水)

【実施済み】



健康教室 **全4回**

心身共に健康を目指しましょう!

第2回 健康ヨガ

日時:8月23日(金)

時間:10時~11時15分

場所:青根公民館

講師:大門 さおり 氏

(ヨガ屋∞エイト代表)

持ち物:ヨガマット(バスタオルでも可)、ハンドタオル、飲み物、動きやすい服装



第3回 講話

(健康に関すること)

日時:9月14日(土)

時間:10時~12時

場所:青根公民館

講師:森田 育子 氏

(相模原市薬剤師会理事)

持ち物:筆記用具



第4回 健康ウォーキング

日時:11月6日(水)

時間:9時~12時

集合場所:青根公民館

講師:健康づくり普及員

持ち物:ハンドタオル、飲み物、動きやすい服装、折り畳み傘

<定員> 20名(先着順)

※原則4日間すべてに参加できる方としますが、1日のみの参加も可能です。

<参加費> 無料

<申込み・お問合せ>

青根出張所窓口へ直接、もしくはお電話で申し込みください。

青根出張所 TEL042-787-2511 ※平日の午前9時~午後5時でお願いします。

皆様、是非ふるって

ご参加ください!!



3 すべての人に健康と福祉を

