

令和8年度 さわやか健康教室 公開講座



身体と心の 元気度アップ講座

～運動編～



移動や立ち上がり動作に欠かせない、下半身の筋力を維持する体操を中心に、お家で無理なく続けるための習慣づくりのポイントもご紹介します。

いつまでも行きたい場所へ、どこへでも自分の足で自由に出かけられる身体を維持しませんか？

パーソナルトレーナー
小山雅弘氏

令和8年 10月21日(水)

午後2時～3時30分

(受付開始: 1時40分)

会 場: 地域包括ケアセンター
地域の交流スペース



定員
100名

◆申込期間◆

10月19日(月)まで

◆申込・問合せ◆

鳩山町地域包括支援センター
☎049-296-7700