

筋力アップ、脳の活性化、認知症の予防にもおすすめ！

健康寿命をアップさせて、  
毎日を健やかにすごしましょう！



講師 漆崎 由美 氏

NPO法人 生涯体育学習振興機構理事長  
有限会社 パワーリンク代表

# 健康 毎日を健やかに

日時 9月22日(金) 10時~11時

場所 明新公民館 1 F 研修室

申込期間 8月22日(火) ~ 9月8日(金)

定員 30名 (先着順・定員になり次第締め切ります)

参加費 無料

★ご準備いただきたいもの 飲み物、運動しやすい服装 (上履き等)

講座のお申込み・お問合せ・・・

明新公民館 ☎ : 22-7880 (午前9時~午後5時)

✉ : meisin-k@mx1fctv.ne.jp

こちらからもお申込できます→

