

第41回からきだ菖蒲館  
地域健康・医療講座

いつまでも自立して元気に生活をするための身体づくり!

けんこうちょきん

# 健幸貯筋体操

～足・腰・肩をほぐしましょう～

日時：**3月13日(金)** 14:00～15:30

場所：**2階ホール**

定員：**20名**(当日会場にて受付 先着順)

対象：**おおむね65歳以上**

参加費：**100円**(保険代ほか)

講師：**石田 都恵氏**

健康運動実践指導者

持ち物：**タオルまたは手ぬぐい、飲み物、室内用運動靴**



**※動きやすい服装でお越しください**

主催：唐木田コミュニティセンター運営協議会  
健康・スポーツ部会 TEL042-338-6333