

シニアのための 「こころと身体の健康」 講座



定員

30 名

申込締切

2024年 8月23日 (金)

参加費無料!



身近な悩みをスッキリ解決！ コリや痛みを予防して元気に

- 肩こり・腰の張りってなぜ起こるの？
- 日常生活では姿勢とリラクゼーションが大切
- エクササイズとストレッチで予防しよう

開催日時

2024年8月29日 (木)

14時00分～15時30分

(開場:13時30分)

開催場所

もみじホール 会議室2

シニア世代が抱える「こころと身体の悩み」について学び、
今日からできる対策をエクササイズを交えてご紹介します

〈留意事項〉

◎会場の都合上、定員になり次第お申込みを締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。

MY 定期講座

明治安田生命は「MY定期講座」で、
地域のみなさまのお役に立ちたいと考えています

2023年4月版

申込先 社会教育課 社会教育担当 0554-62-3409

上野原市公式LINEからも申込みができます。

- 1) 上野原市公式LINEをお友達登録し、受信設定を行います。
右のQRコードからアクセスできます。→
- 2) メニューの予約ボタンをスライドして「公民館活動」の青字を押す。
- 3) 講座の日程を選択してアンケートに回答してください。

