

受講無料

# 肩こり改善 & 血管しなやか か運動講座



本講座で、ご自分の“からだ”を見直し、  
簡単な体操で肩と腰&血管のメンテナンスをしてみませんか。  
筋肉だけでなく、血管を若返らせ、ストレス解消！リラックス効果抜群の  
ストレッチ体操を行います。

令和6年度

No	日にち	時間	会場	申込み締切日
1	5月23日(木)	13:30~15:00	真島保健センター	5月21日
2	10月18日(金)	13:30~15:00	若穂保健センター	10月16日
3	10月23日(水)	13:30~15:00	松代保健センター	10月21日
4	令和7年 1月21日(火)	13:30~15:00	信州新町支所 2階	1月17日

※ 災害、感染症拡大予防等により中止、変更になることもあります。

【申込み】 No1~4いずれも 表内の しめきり 申込み締切日までに



市保健所 健康課 (電話 **226 - 9961**) へ