

受講無料

肩こり改善 & 血管しなやか 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。

2019年度

市保健所 (若里)

申込開始日：5月9日

5月30日(木) 午前 10:00 - 11:30

市保健所 (若里)

申込開始日：6月10日

7月1日(月) 午後 1:30 - 3:00

【申込み】 申込開始日以降に
市保健所 健康課 (電話 **226 - 9961**) へ