

宮城公民館主催
健康講座

自宅で出来る簡単ストレッチ

参加者募集!

今後もあるかもしれない外出自粛に備えるため、自宅で出来るストレッチを学ぼう!

- ☆ 日時 【第1回】7月29日(水) 午前10時~11時
【第2回】8月26日(水)
※どちらか1回の参加でも大丈夫です
- ☆ 対象 18歳以上の地区在住・在勤の方(先着30名)
- ☆ 会場 宮城公民館 多目的ホール
- ☆ 講師 健康運動指導士 園城朋子先生
- ☆ 参加費 無料
- ☆ 申込み 宮城公民館まで電話または直接
※定員の30名に達した時点で受付終了とさせていただきます



【申込み・お問い合わせ先】
宮城公民館
前橋市鼻毛石町1711-8
電話 283-6886

※ご来館の際には、事前の検温、マスクの着用、手指の消毒をお願いします。また、新型コロナウイルスの状況によっては、中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。