

健康体操 教室

運動すれば
世界が変わる
毎日がもっと軽やかに



現役理学療法士から学ぶ
一生健康の
秘訣

<開催日>

8月25日(火) 10:00~12:00

会場

城南公民館 ホール
(前橋市二之宮町1320-1)

対象

前橋市内在住、在勤、在学の方
先着50名

持ち物

タオル、飲み物
軽い運動を行いますので動きやすい
服装、運動靴でお越しください。

参加費

無料

申込みは
こちらから

申込みフォーム、電話、窓口の
いずれかでお申し込みください。
締切: 8月18日(火)

講師

貫井 慎吾 氏

理学療法士・スポーツトレーナー

すべての人を運動で笑顔にする
理学療法士ぬっくんとして活動中。
この講座では、無理なく
続けられる健康づくりの
コツを楽しくお伝え
します。



城南公民館

☎027-268-2111

(平日9:00-17:00)