

〈 健康ステップアップセミナー 〉

プチエクササイズで ココロとからだのリラックス

健康や運動に関わるミニ講話、簡単にからだを動かす10分間のエクササイズなど、保健師さんからの健康管理に関するアドバイスを、この機会に是非お聞きください。

開催日時

令和8年6月29日（月）
午前10時～午前11時

会場

第一コミュニティセンター 2階 ホール

講師

前橋市健康増進課 保健師

参加対象

桃井・中央地区にお住まいの方、第一コミセン利用団体の会員の方
20人（先着）

費用

無料

申込方法

5月25日（月）から6月12日（金）までの間に電話又は窓口にて
次の事項をお伝えください。

①住所 ②氏名 ③連絡先電話番号
（個人情報本事業のみに利用します。）



【お申し込み・お問い合わせ】
前橋市第一コミュニティセンター
（前橋市大手町二丁目16番4号）
電話：289-4951
受付時間：午前9時から午後6時まで
（第二土曜日を除く）