

長寿いきがい課 × 北公民館 共催事業

前回参加者満足度 **93.8%** (R7.10月実施)



後期

デジタル「きたe公民館」PRイベント

ウェルネス操体法

で三郷市民を元気にしよう

3/13 金

こんなお悩みありませんか？

- ✓ 腰痛
- ✓ 肩こり
- ✓ 肩痛
- ✓ 猫背
- ✓ 膝痛
- ✓ 血行不良 など

こうした症状に改善が期待でき、『**介護予防**』につながります！



時間

10:00～11:30

会場

瑞沼市民センター 体育館
(三郷市上彦名870)

参加費

無料

定員

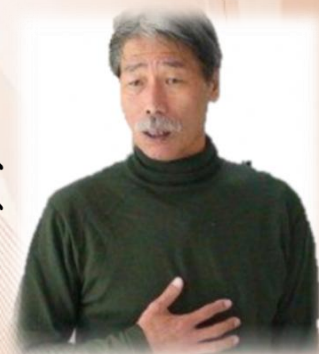
50名程度(先着順)

65歳以上の市民のかた(開催日時点の年齢)

プログラム

講師 東京学芸大学名誉教授
池田 克紀 先生

「ウェルネス操体法」についての講演の後に、池田先生のご指導のもと、実際にウェルネス操体法を体験します。



お申込
お問合せ

12月25日(木)午前9時～

令和8年2月27日(金)午後5時 電話または直接

三郷市立北公民館

〒341-0004

三郷市上彦名870

Tel: 048-957-0253(休館日を除く9時～17時)

詳しくはこちらの二次元コードより▶

