



前期

デジタル「きたe公民館」動画PRイベント

10

2

金

ウェルネス操体法

で三郷市民を元気にしよう

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

希望の郷交流センター
(彦成3丁目7番19号)

参加費

無料

定員

30 名程度 (申込順)

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

ウェルネス操体法 マスターインストラクター

戸張 道夫 先生

- ◆ ウェルネス操体法とは？
- ◆ 動画を観ながら操体法を実践！

7月28日(火) 午前9時～

9月18日(金) 午後5時 電話 または 直接

お申込
お問合せ

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▶

