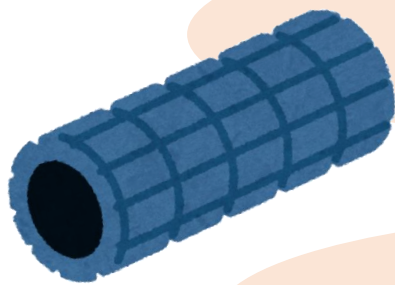


からだ整う健康教室



腰痛の改善を目指して足腰を鍛えたい

O脚の改善を目指してスムーズに歩けるようになりたい



姿勢改善

ステップ運動

骨盤底筋トレーニング

ポールウォーキング



とき		ところ
①10月2日②10月16日 ③11月6日④11月20日 ⑤12月4日⑥12月18日	9時30分～11時 (受付9時～)	那珂川市 保健センター1階

対象者

那珂川市在住の65歳以上の人

持ち物

飲み物・タオル

※動きやすい服装でお越しください

参加費

1回200円

※毎回の教室でお支払いください

定員

20名

申込

9月1日(月)から

※保健センター窓口もしくは電話で申し込みください



運動が苦手な人でも大丈夫！

のこのこどう
坂井 典子 先生

【申し込み先】

那珂川市保健センター

953-2211(内線363,364)