

○脚の改善を目指してスムーズに歩けるようになりたい

腰痛の改善を目指して足腰を鍛えたい



からだ整う健康教室

とき		ところ	
①5月21日	②6月4日	9時30分～11時 (受付9時～)	那珂川市 保健センター1階
③6月18日	④7月2日		
⑤7月16日	⑥7月30日		

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

4月6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)