

笑って健康づくり

参加費
無料



運動や講話、みんなで楽しみながら健康になりましょう!どなたでも参加できます。
飲み物や筆記用具など各自でご準備下さい。感染予防の為受付時に検温と消毒をお願いしています。



6月・7月の予定

各講座とも申し込みが必要です。5月8日(月)から受付開始

時間 13:00～14:00(集合時間12:50)

場所 那珂川市福祉センター3階

※各内容定員を設けています。(定員は内容によって異なります)

! キャンセルの場合は
必ずご連絡ください

6月8日(木)

定員
15名

6月22日(木)

定員
15名

7月13日(木)

定員
20名

7月27日(木)

定員
20名

内容 いすヨガ

講師 小野 佳代 氏

持参物 バスタオル・
フェイスタオル

内容 ハンカチを使って
ミニうちわづくり

講師 いきいき職員

持参物 ハンカチ
(タオル生地以外)

内容 元気体操

講師 運動指導士
古賀 正剛 氏

内容 さあやってみよう骨活!
～テストでわかる10年後
のあなたの骨は?～

講師 医療法人 正明会
諸岡整形外科病院・クリニック

申込み・問い合わせ

那珂川市社会福祉協議会 TEL 092-952-4565

※申し込みは本人に限ります。
※内容は変更になる場合があります。