

健康増進エクササイズ

☆心地よく体を動かし、心身を鍛え、寒い冬を乗り越えましょう☆

- 1 開催日 2025 年 1 月 19 日（日）
- 2 時 間 午前 10 時 ～ 11 時 30 分 健康増進エクササイズ
午前 11 時 30 分 ～ 12 時 健康講座
- 3 講 師 片貝 仁子 氏（富山県エアロビック連盟会長）
石川 真由美 氏（滑川市民健康センター 保健師）
- 4 会 場 中加積地区公民館大研修室
- 5 参加費 無料
- 6 募集人数 先着 14 名
- 7 持参するもの 汗ふきタオル・内ばきズック・運動しやすい服装
ヨガマット（お持ちでない方は当館でお貸しします）
- 8 申込書締切日 2025 年 1 月 13 日（月）

※ 申込書は中加積地区公民館の郵便受けへ各自、お入れください。

主催 中加積地区健康づくり推進委員会 共催 中加積地区男女共同参画推進員連絡会
中加積地区公民館 中加積地区ヘルスボランティア協議会

<問い合わせ>

中加積地区公民館 事務局 TEL475-2178（火・木・金・土）

..... <キリトリ線>

健康増進エクササイズ 参加申込書 2025 年 1 月 13 日（月）締切り

氏 名 _____

住 所 _____

電 話 _____

参加申込書は中加積地区公民館の郵便受けへ各自、お入れください。