

元気アップ講演会

～外出自粛になってもできる
だれでもおうちで健康づくり～
(全2回)

外出の機会が減ったことで
運動不足にお悩みではありませんか？
自宅で簡単にできる健康体操を学んで
毎日を元気に過ごしましょう！



日時

11/13(金)、12/4(金) 13:30～15:00

会場：大里生涯学習センター 2階ホール

対象：65歳以上の方 30人

講師：小林 尚子 氏(健康運動指導士・栄養士)

参加費：無料

申込：10月16日(金)10:00～ 大里生涯学習センター

(☎283-1698)までお電話でお申し込みください。※先着順

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日時、内容等を急遽変更する場合があります。
- ・当日はマスクを着用のうえご参加ください。
- ・講座当日に発熱、咳等の症状がある等、体調のすぐれない場合は参加をご遠慮ください。

大里生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒422-8051 静岡市駿河区中野新田 57-5
(TEL:054-283-1698/FAX:054-283-1889)

