


令和8年度生きがいづくり講座



脳トシ&健康体操講座

脳と身体ストレッチで毎日を健やかに過ごしましょう！


春原トレーニングセンター 所長
講師 **春原 輝明** 先生



日時 7月21日・28日、8月4日・18日、9月1日・8日
午後2時～3時30分 全6回・毎回火曜日

会場 中央公民館 301 講堂

持ち物 汗拭きタオル、
筆記用具、飲み物、
運動ができる支度



定員
市内在住の方
30名

受講料
無 料



お問い合わせ・お申し込み 中央公民館 0269-22-2691