

健康講座～運動編～

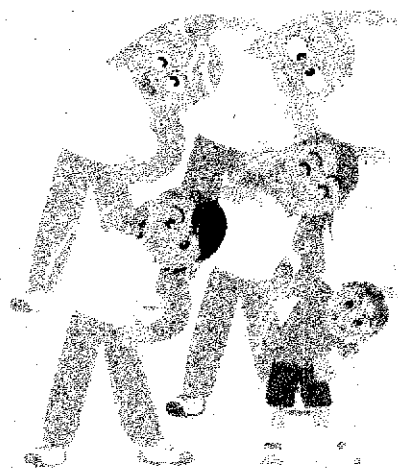
【内容】

ストレッチや筋力トレーニングなどで実際に体を動かしながら、運動による健康づくりを学びます。

.....

六中地区市民委員会

委員長 石毛 一美



先着30名

虚弱予防！
ストレスに強い体づくり！
いつまでも
若々しくすごしましょう

○講 師

土浦市保健福祉部健康増進課職員

○日 時

12月17日（日）午前10時から11時まで

○場 所

六中地区公民館集会室（2階）

○持 ち 物

汗ふきタオル・飲物・筆記用具・運動しやすい服装

○申込方法

六中地区コミュニティセンター（六中地区公民館）へ

及び期限

電話（842-3585）にてお申し込みください

12月8日（金）までの午前9時から午後5時まで

（11月20・23・27日、12月4日を除く）