

成美地区公民館

カラダのびのび！健康教室 ×まちの保健室



今回のテーマは「足から健康に」
椅子に座ってできる簡単な体操や
ボールを使って楽しく体を動かします

9月5日(土) 9時～10時30分

場 所	成美地区公民館
参加費	無料
定 員	先着20名
持ち物	飲み物・タオル・上靴

9:00	受付開始
9:10	チェッカーくん測定
9:30	体操

講師紹介

理学療法士

三村 明史さん

(合同会社りんごの樹代表)



健康教室終了後に交流会を行います

参加を希望される方は

参加費100円をご持参ください

町の保健師による相談会や

講師の先生に相談ができます

お問合せ

成美地区公民館

〒689-2511 琴浦町出上131-1

お電話でお申し込みください



0858-55-2316

電話受付時間：平日9時～17時