

令和7年度

第8回

ゆいっこ講座

《健康講座》

『みんなで健康寿命を延ばそう運動③』

《講師》 YUI フィットネス代表

中田 幸恵 氏



今年度、最後となる講座は「みんなで健康寿命を延ばそう運動③」で中田幸恵先生による健康体操シリーズの3回目冬編になります。運動機会が減少する冬期間に室内で出来る運動を紹介しますので、お友達をお誘いの上お気軽に越しください。（予約不要です。）

■日 時 令和8年2月18日（水）

午前10時～11時30分

■会 場 本宮地区活動センター（教養娯楽室・和室）

■その他の 誰でも参加できます。

※ 飲み物とバスタオルを持参してください。

本宮地区福祉推進会