

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お越しください。（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 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