



健康講演会



健康寿命を延ばすストレッチ

体力や筋力が落ちたな…って思っているあなた！！
なまっている身体をほぐせるように、椅子に座ってできる
ストレッチをやってみませんか。
ご参加をお待ちしています。



日 時：6月2日（水） 14：00～15：00

会 場：今市コミュニティーセンター大会議室

講 師：岡 勇太 さん（福田整形外科医院・理学療法士）

募集人数：20人（先着順）

参加費：無料

持ち物：フェイスタオル（体操時使用）、水分補給用飲み物

申込先 今市コミュニティーセンター

TEL：21-5318 FAX：24-1706

申込期限 5月26日（水）まで



お願い：当日に発熱や風邪症状のある方、ご家族に風邪症状のある方は参加をご遠慮ください。
参加にあたっては、マスクの着用・手洗いや手指消毒の励行、咳エチケット等、感染予
防対策にご協力ください。
新型コロナウイルス感染状況を鑑み、急きょ開催を中止することがあります。

主催：今市コミュニティーセンター
健康福祉部 自主企画事業