



令和7年度出雲市生涯学習講座

参加費
100円

理学療法士の健康体操講座

～より強く、健康な骨を目指して～

骨の健康増進を促すための健康体操を行います。骨の健康には、カルシウムなどの栄養だけではなく、日々の運動が必要です。骨を強くする体操、ひざや腰の関節痛の予防、転びにくい身体づくりを行い、骨の若返りにチャレンジしてみませんか。

講座日時と会場

定員
50名

5月24日（土）
10:00～11:30
出雲市役所本庁くにびき大ホール

講師 理学療法士 祝部俊成さん

締切 5月8日（木）



お申込み・お問合せ

出雲市役所市民活動支援課 〒693-8530 出雲市今市町7-0

☎ 0853-21-6528
FAX 0853-21-6299

しまね電子申請でのお申込はこちら

✉ gakushu@city.izumo.shimane.jp

🌐 <https://www.city.izumo.shimane.jp/>

