

参加者大募集



年齢を問わず、どなたでも気軽にご参加ください。

女性のための健康講座

～いつまでも健康で 若々しくいるために～

講師／すがのしの(姿勢科学士)



肩や腰、ひざに痛みはありませんか？

女性特有の身体の悩みや不安の解消を目指し
正しい姿勢を学びましょう！

女性講師がやさしくお話しします。

日 時 令和7年8月30日(土)
午前10時～午前11時30分

場 所 望海コミュニティ・センター

定 員 30名 / 参加費無料



お申込み 望海コミュニティ・センター
078-923-1439