

# 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