

9月



女性学級案内

リンパ体操で健康づくり

9月11日(水)、整体師 渡邊 桂子 先生をお招きし、健康づくりについて学習します。

講師の先生は、他の公民館でも指導者として活躍されている人気のある方です。そのわけは、講師の先生自身が『元気で楽しい方』なのです。

リンパとは、生体を守る免疫機能の一種です。簡単な体操をしたり、学級生同士でコミュニケーションをとったり、飽きのない有意義な時間を過ごすことができます。

渡邊先生から元気をもらって、残暑厳しい9月を乗り越えませんか。

午後日程に変わっています！

1 日 時 9月11日(水) 13:30~15:00

2 場 所 勝間公民館 集会室

3 講 師 整体師 渡邊 桂子 様

4 その他

○ペットボトル等給水ができるものをご持参ください。

○軽運動ができる服装で参加してください。