

ストレッチ運動と体の仕組み



誰でも楽しく、気楽に、無理なく健康づくりができるストレッチ運動と体の仕組みについてです。

とき

2026年11月26日（木） 13:30～14:30

ところ

富海公民館 大会議室

対象

興味がある方ならどなたでも

定員

30名程度

講師

イスト人生応援 山本 昌臣 氏

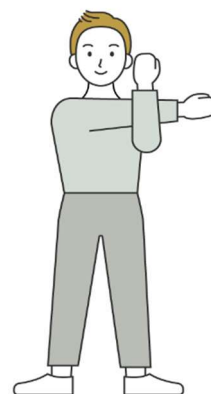
持ち物

室内履きシューズ、汗拭きタオル、飲み物

※当日は動きやすい服装でお越しください。

申込み

11月19日(木)までに、公民館まで
「氏名・電話番号・自治会」をお知らせください。



【富海公民館】

☎0835-34-0034（平日8:30～17:15）

tonocomc@city.hofu.yamaguchi.jp



↑
メール
アドレス

※メールの場合は、件名を「とのみんななび～教室」としてください。

防府市は「2050年カーボンニュートラル」にチャレンジしています。
読み終わり不要となった紙回付物は、資源ごみ(雑紙)として排出してください。