回覧

令和6年1月10日発行
真野地区公民館

ウォーキング教室

健康づくりのための正しい歩き方

間違った歩き方ではかえって健康を損ることも！春が来る前に室内で正しいウォーキングを学んでみませんか

日　程 :1月27日・2月10日（土曜日）
会　場 :ふるさと会館ホール
時　間 : 午前10時～11時30分
内　容 : 健康のための歩き方とストレッチ
講　師 : スポーツ推進委員
参加費:2回200円（65歳以上無料）
持ち物:内履き・タオル・飲みもの
申　込 : 真野地区公民館に

1月24日（水）までにお申込みください。
TEL　58-7120　FAX　55－3854