

平成30年度

健康づくり講座（全3回）

健康づくり役立つ健康吹き矢・健康体操・枕の正しい使い方を実施します。

と き	内 容	講 師
6/22（金） 10時～12時	健康吹き矢（吹き矢通じてゲーム感覚で楽しみながら、吹き矢特有の呼吸法により、全身の細胞を活性化し老化防止や美容等の健康づくりに役立つ）	勝又 健
6/29（金） 10時～12時	エクササイズ健康体操（日常の左右の体を見直して筋肉バランスを取り戻そう。）	西村 香代子
7/13（金） 10時～12時	布団店から正しい枕の知識を学び快眠と健康を維持しましょう。	石川 彰

全3回の講座で実施いたします。

募集人数 どなたでも 20人

会費 600円

申し込み 6月6日（水）午前9時30分～電話で辻生涯学習交流館にお申込み下さい。（申込順）

問い合わせ 〒424-0807 清水区宮代町5-75

辻生涯学習交流館

Tel.054-364-0234

指定管理者 清水区生涯学習交流館運営協議会