

令和6年度みんなの健康セミナー

水道管エクササイズで 簡単トレーニング

11月14日(木)・28日(木)

午前10時～11時30分

場所：町健康管理センター

定員：20名 ※先着順

参加費：500円(2回分) ※初日に集金

持ち物：運動しやすい服装、汗ふきタオル、飲み物

講師：たかの治療院 川井孝乃氏(あん摩マッサージ指圧師)

定員になり次第、締め切ります。
お早めにお申し込みください!

水道管は主催者で
ご用意します!



塩ビの水道管を使って
肩や腕を上下に動かして、楽しく運動♪

問合せ・申込み：

社会福祉法人寒川町社会福祉協議会

〒253-0106

寒川町宮山401

(寒川町健康管理センター内)

電話 0467-74-7621

FAX 0467-74-5716

主催：社会福祉法人寒川町社会福祉協議会