

みずほ台健康セミナー

《健康寿命を伸ばすための セルフメンテナンス》

生活習慣から来る身体の使い方で、健康寿命は大きく左右されます。かんたんな運動、ストレッチやヨガの動きで、何歳になっても痛みの無い動ける身体作りを。みずほ台コミュニティセンターでセルフメンテナンスの基礎を学びましょう。3月日、毎日出来る簡単な動きを丁寧にお教えします。

3月16日（土曜）

時間 14:00～15:30

場所 みずほ台コミュニティセンター
集会室

みずほ台駅 徒歩3分 みずほ台
交番となり 駐車場は有りません。
公共交通機関をご利用下さい。

定員 20名（先着順）

料金 500円（当日お支払い 現金のみ）

持ち物 動きやすい服装、水分補給、
スポーツタオル、ヨガマット
（なければバスタオル）

講師 羽下やよひ氏（ヨガインストラクター）



お問合せ・お申込み 3月1日(金) 11時から 電話にて申込受付開始

富士見市立 **みずほ台コミュニティセンター**

埼玉県富士見市西みずほ台1-19-2

TEL 049-254-2221

【針ヶ谷コミセンホームページ】

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/fujimi/>

