

第2回

健康講座

みんな知ってる？

第2弾!!

『プラス10・かわせみ体操』



日時

2024年11月13日(水) 13時30分~15時

会場

長後市民センター 3階 ホール

講師

藤沢市保健医療財団

高橋 健(たかはし けん) 健康運動指導士

対象

主に65歳以上の方

定員

30名(先着)

参加費

無料



※講師は予告なく変更となる場合がありますので、予めご了承ください。

<申し込み>

10月15日(火)~11月8日(金)

来庁または電話にてお申し込み下さい。

※平日の8時30分~17時(12時~13時、土曜・日曜・祝日を除く)

長後市民センター 地域づくり担当

電話 0466-44-1622