

集まって下さい！ 毘沙門台地区健康講座

簡単！



運動で**10歳**若返る？

方法・説明会

～運動の効果を知り、健康寿命を延ばしましょう～

2019年9月11日(水)

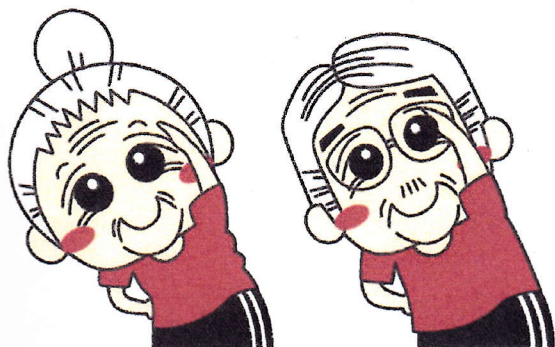
14時00分～15時00分

場所：毘沙門台ふれあいセンター 絆

講師：宮原 崇 理学療法士・健康運動指導士

広島都市学園大学 リハビリテーション科

公園遊具を使って体を鍛える方法についての説明があります



厳しい暑さが続いています。  
皆様が健康な日々を過ごしていただけることを願います。簡単な講座と説明会を開催します。ぜひご参加ください。