

楽しく健康体操を!



暖かい春の季節がもうすぐです。皆様方には、毎日元気で生活されていることと思います。いつまでも健康で楽しく過ごせるように、今年は北支部としても、健康講座を計画していきたいと考えています。

3月の健康講座「楽しく健康体操」を下記のように開催します。組合員でなくても結構です。お誘い合わせて、たくさんの方の参加をお待ちしております。

健康講座「楽しく健康体操」

日時 3月27日(水) 10時~11時半
会場 大垣市中川地区センター 第1会議室
講師 高木きぬ子さん (保健師)



- ◇ 楽しく体を動かして、体をすっきりさせましょう。
- ◇ 誰でも手軽にできる体操を、みんなでやりましょう。
- ◇ 健康チェックもあります。

参加費なし・タオル、飲み物があるとよい

申込は不要です。当日会場へお越しください。