

65歳からの充実ライフ講座 第4弾 参加者募集

1 趣旨

日常生活に関する様々な内容を考え、健康づくりや介護予防に取り組むきっかけとします。

2 主催

大船渡市

3 日時

令和5年11月21日（火）午前10時から11時30分ころまで（9時30分受付開始）

4 会場

おおふなぼーと（大船渡市防災観光交流センター）2階多目的室

5 対象者

65歳以上の大船渡市民（定員：20名）

6 内容

人生を豊かに過ごすための「姿勢と健康セミナー」

- ・姿勢と健康の関係について
- ・姿勢を確認してみましょう
- ・痛みの予防に効果的なストレッチ など

7 講師

姿勢調整師

8 参加費

無料

9 申込方法

①電話の場合 0192-26-2943 まで

「11/21 姿勢と健康セミナー参加希望」とお電話ください。

②FAXの場合 0192-27-1589 まで

「11/21 姿勢と健康セミナー参加希望」として、1氏名、2年齢、3電話番号を記入し送信してください。