

豊かに生きるための

# 健康体操教室

参加  
無料

<講師> 体と心の健康体操「健生会」指導員 西岡 卓子さん

2026年

3月15日(日)

13:30~15:00

腰痛、膝痛、便秘など、

**下半身**の症状をメインに！

※上半身をメインにした体操は、1月14日(水)に実施しました。



会場

一宮市民協働センター「いちのぴあ」  宍粟市一宮町安積 1347-3

持ち物

飲み物、フェイスタオル1枚

定員

**20**名 (事前申込制・先着順)

申込方法

電話または窓口でお申込みください。申込用紙は裏面にあります。  
右記2次元コードからも申込ができます➡



申込期限

3月8日(日曜日)

＼託児利用できます／

ご希望の場合は、申込みの際にお声がけください。小学2年生の方までご利用いただけます。