

Let's
try!

健康体操教室

<講師> 体と心の健康体操「健生会」

指導員 柴田 京子さん、糺 いつ子さん

健康で明るく楽しい毎日を過ごすために、この機会に健康体操に挑戦してみませんか？
どなたでもお気軽にご参加ください！

2026
11月15日 日
13:30～15:00 (受付 13:00～)

参加
無料

疲れや身体の痛み
をやわらげる



自律神経をととのえ
リラックス♪



- 会場 一宮市民協働センター（いちのびあ） ㊧ 宍粟市一宮町安積 1347-3
- 持ち物 動きやすい服装、水分補給用飲み物、フェイスタオル 1 枚
- 定員 30 名（事前申込制）
- 申込方法 裏面にある申込用紙にご記入のうえ、一宮生涯学習事務所（いちのびあ ③番窓口）へお持ちいただくか、お電話、または下記二次元コードからお申込みください。
- 申込期限 11 月 10 日（火）まで

