

豊かに生きるために

参加
無料どちらか 1 回
のみの参加も
可能です

健康体操教室

＜講 師＞ 体と心の健康体操「健生会」指導員 西岡 卓子さん

・第 1 回 上半身をメインに！
症状：頭痛、疲れ目、肩こりなど…

2026 1/14 (水)
18:00 ~ 19:30 (夜開催)



・第 2 回 下半身をメインに！
症状：腰痛、膝痛、便秘など…

2026 1/25 (日)
13:30 ~ 15:00 (昼開催)



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

各回 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

第 1 回…1 月 7 日 (水) / 第 2 回…1 月 18 日 (日)

＼各回とも、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。