



富県公民館合同講座

健康講演会

今回の健康講演会は、健康な生活を維持するための運動について学びます。
ぜひ富県ふるさと館にお越しください。

日時：2月13日（金）

午後1時30分～3時頃

会場：富県ふるさと館 ホール

内容：「3B体操でフレイル予防」

～体を動かして健康と長寿を手に入れましょう～

講師：

（一社）伊那市総合型スポーツクラブ講師
公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導者
指導士 中田 美代子 さん

定員：20名

※どなたでも参加できます。

（定員に達し次第締め切ります）

持ち物：筆記用具・水分・タオル・上履き

※動きやすい服装でお越しください

参加希望の方は、2月6日（金）までに富県公民館まで

お電話で申し込みください。

