

# けんこうこうざ ∞ 健康講座のお知らせ ∞

むり たの じぶん からだ うご  
無理なく楽しく自分のペースで身体を動かし

からだ ところ  
体も心もリフレッシュしませんか♪



● 場所 ● かむら  
● 時間 ● 13:30 ~ 15:00  
神村ふれあいプラザ



じっしび 実施日	ないよう 内容	こうし 講師
5月27日(火)	さいたいそう のう 100歳体操と脳トレ	こうりゅうかんしゅじ 交流館主事
6月24日(火)	けんこうたいそう けんこうそうだん 健康体操と健康相談	いのうえくにえ 井上邦枝さん
7月22日(火)	さいたいそう のう 100歳体操と脳トレ	こうりゅうかんしゅじ 交流館主事
9月30日(火)	さいたいそう のう 100歳体操と脳トレ	こうりゅうかんしゅじ 交流館主事
10月28日(火)	こつこつ (骨骨) エクササイズ	はぎはらさなえ 萩原早苗さん
11月25日(火)	こつこつ (骨骨) エクササイズ	はぎはらさなえ 萩原早苗さん
12月23日(火)	けんこうたいそう たいりょくそくてい 健康体操と体力測定	いのうえくにえ 井上邦枝さん
2026年 1月27日(火)	プロが撮る笑顔の写真講座	かたやまちえこ 片山千永子さん
2月24日(火)	けんこうたいそう けんこうそうだん 健康体操と健康相談	いのうえくにえ 井上邦枝さん

## もうしこみ といあわ 【申込・問合せ】

かむらこうりゅうかむら  
神村交流館神村コミュニティセンター (福山市神村町4790-1)

☎ (084) 934-3445

✉ kamura-community@city.fukuyama.hiroshima.jp