

けんこうこうざ 健康講座のお知らせ

むり じぶん からだ うご
無理なく自分のペースで身体を動かし

からだ ところ

体と心もリフレッシュしませんか



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

じっしび 実施日	ないよう 内容	こうし 講師
がつ 26日 (火) 5月26日 (火)	さいたいそう のう 100歳体操と脳トレ	こうりゆうかんしゅじ 交流館主事
がつ 23日 (火) 6月23日 (火)	ある かた 歩き方レッスン	いたばし ちよみ 板橋千代美さん
がつ 21日 (火) 7月21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
がつ 29日 (火) 9月29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
がつ 27日 (火) 10月27日 (火)	たいそう リンパ体操	おいばやし こ 追林けい子さん
がつ 24日 (火) 11月24日 (火)	さいたいそう のう 100歳体操と脳トレ	こうりゆうかんしゅじ 交流館主事
がつ 22日 (火) 12月22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
2027年 がつ 26日 (火) 1月26日 (火)	わら うたごえかい 笑う歌声会	なるもとな おみ 成木直美さん
がつ 16日 (火) 2月16日 (火)	さいたいそう のう 100歳体操と脳トレ	こうりゆうかんしゅじ 交流館主事

もうしこみ といあわ
【申込・問合せ】

かむらこうりゆうかん 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