

けんこうこうざ 健康講座のお知らせ

こうりゅうそくしんこうざかいさいじぎょう
交流促進講座開催事業

こうれいしゃこうりゅうじぎょう
高齢者交流事業



なつつか 夏^{なつ}の疲れはでてないですか？^{からだ}身体^{からだ}の^{なが}だるさや^{わる}むくみは、リンパ^{なが}の^{わる}流れが^{げんいん}悪いことが原因かも！

むり 無理^{むり}のない^{たいそう}体操^{たいそう}で、^{ひろう}疲労^{かいふく}を回復^{めんえきりよく}し、免疫力^{こうじょう}を向上^{こうじょう}させましょう！

●^{にち}日^じ時● 10^{がつ}月27^{にち}日(火)13:30~15:00
●^{こう}講^し師● ^{おいばやし}追林^こ けい子^こさん
●^ば場^{しょ}所● ^{かむら}神村ふれあいプラザ
●^{じさんぶつ}持参物● ^{すいぶんほきゅう}水分補給^ののための^{もの}飲み物



【^{といあわ}問合せ】 ^{かむらこうりゅうかん}神村交流館 ^{かむら}神村コミュニティセンター

TEL (084) 934-3445

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