

参加者募集

令和7年8月29日
三笠地区まちづくり委員会
生きがいづくり専門部
部長 本城 基

令和7年度 第3回「生きがい講座」

健康講座・ゆるやかヨガ

日時: 令和7年10月4日(土)

9:30~11:30(受付 9:00~)



場所: 三笠公民館会議室 1・2

対象: 三笠地区住民 25名(参加費無料)

内容: 前半・・・健康講座

「健康づくりのための身体活動について」

講師: 鹿嶋市保健センター 職員

休憩・・・10分

後半・・・「椅子を使ったゆるやかヨガ」



講師: 新館 華英先生

リハビリヨガインストラクター指導者

※ヨガは見学のみでも大丈夫です。

持ち物: 汗ふきタオル

●お申込み・お問合せ● 締め切り 9/27(土)

電話か、QRコードにて申し込みください。

三笠公民館 82-6211



申込QR

※当日は撮影があります。

写真は三笠公民館広報紙及びHPで使用させていただく場合がありますのでご了承ください。