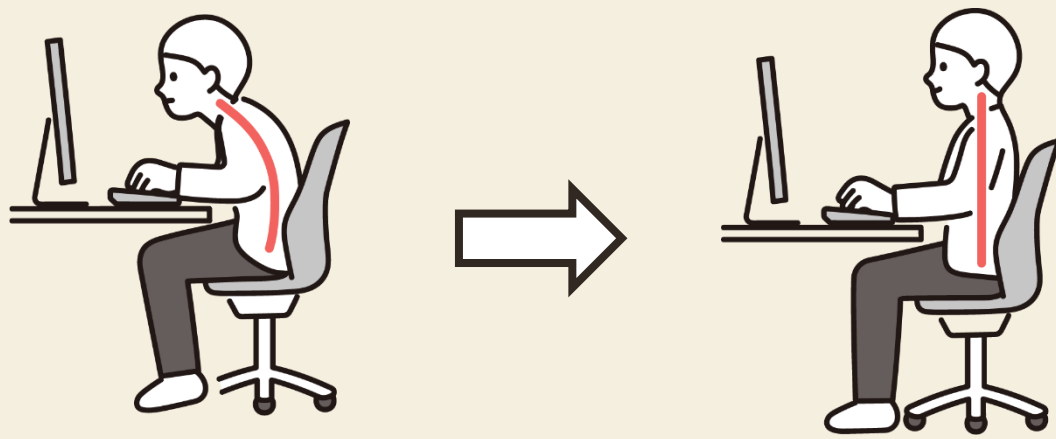


暮らしの中の セルフケア教室

～姿勢と動作を整えて、しなやかな身体づくり～



11/18(火) 午後7時～8時

○場 所 上庄公民館 1階 和室
○講 師 三谷亮太 さん
○内 容 正しい姿勢や負担の少ない
日常動作などを教わります。

○対 象 大野市民

○定 員 10名

○参加費 無料

○持ち物 動きやすい服装、飲み物

○申込締切 定員になり次第

○申込先 上庄公民館 TEL: 64-1200

E-mail: kamisho-k@city.fukui-ono.lg.jp



二次元コードからも
申し込み可です。

上庄公民館いきいきわくわく講座