

上ヶ原公民館講座

～椅子を使って～



健 幸 体 操

脳トレ

筋トレ

骨貯金



介護予防健康アドバイザー

講師 **福永 美和**

日時 2024年4月30日（火） 10：00～11：30

場所 上ヶ原公民館3階講堂
西宮市六軒町1-32 ☎72-7286

定員 **30名**（事前申込）
持ち物：汗拭きタオル、飲み物

事前申込
4月11日（木）9：30～
電話受付（先着順）



お願い

- ・講座の当日、西宮市に暴風・大雨・洪水警報のいずれかが発表された場合は講座を中止または順延することがあります。
- ・講座中に参加者が撮影することは、ご遠慮いただいております。

主催：上ヶ原公民館地域学習推進員会