

# 2019年度 健康講座

## 「ふれあい健康教室」

1. 日時 **9月24日(火)**

**13:30~15:00**

**※ 毎月最終火曜日**

**(4・7・12月は第4火曜日)**

2. 場所

**山陽老人福祉センター**

**集会室**



3. 講師

**健康運動指導士**

**吉備国際大学 非常勤講師**

**高見 博子 氏**

4. 参加費

**無料(事前申し込み不要)**

5. 備考

- ① 動きやすい格好でお越してください。
- ② **タオル(手ぬぐい)**をご持参ください。

お問い合わせ先: 山陽老人福祉センター

電話番号 086-955-3732