

令和6年1月5日

町民各位

松波地区コミュニティ振興協議会

健康推進員協議会 松波支部

活動推進事業



松波つながり会

プチ

# 健康体操講話と体操のご案内

～ からだの調子を善くするコンディショニング～

膝 腰 肩 に効く!!

コンディショニング  
とは体調を整える  
ことです。

とき 2月2日(金) 10時～11時30分

場所 松波コミセン 2階研修室

講師 運動あさび塾 しらさん家さま

持ち物 フェイスタオル・バスタオル 各1本ずつ  
飲み物 ※動きやすい服装でお越しください

参加費 無 料 (誰でも気軽に参加できます!)



※申込み不要

【問合せ先】コミセン事務局 ☎22-4352