

令和6年10月4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

松波つなぐ会

健康体操のご案内



柏崎市民の3人に2人は運動不足だそうです。(市健康診断問診票調べ)
適度な運動は、健康寿命を延ばすと言われています。いつまでも自分の足で歩いて、いきいきと生活するために、是非この機会にいかがでしょうか。

～今回は、肩を中心とした運動をします!!～



とき 10月25日(金) 10時～11時

場所 松波コミュニティセンター 体育館

講師

運動あさび塾 しらさん家さま

持ち物 内履き、フェイスタオル、飲み物
ヨガマットまたはバスタオル

※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