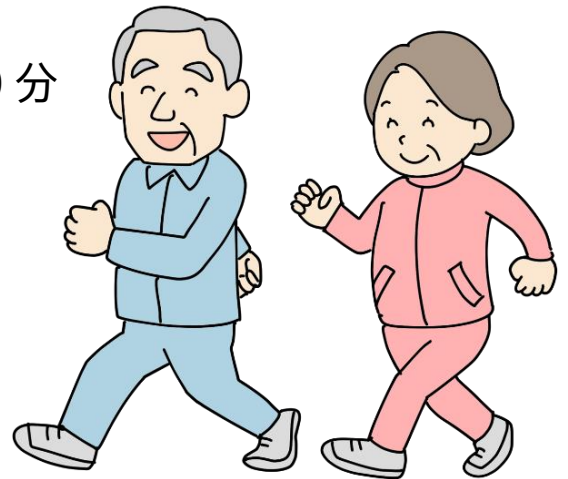




室内でできる 健康歩き方教室

ストレッチやウォーキングを通して、正しい姿勢・歩き方を身につけよう！

- ◇ 開催日 9月 1日(月)
- ◇ 時間 午前9時00分～午前10時30分
- ◇ 場所 梓川福祉センター
- ◇ 講師 ポジ◎ラボ～歩き方の学校～
- ◇ 定員 先着25人
- ◇ 持ち物 運動ができる服装、タオル、飲み物
- ◇ 申込先 ① 電話：78－3001(梓川公民館)



- ② インターネット(logo フォーム)
右側の QR コードまたは以下の URL からお申込みください。
<https://logoform.jp/form/N7tm/1137150>



- ◇ 申込開始 令和7年8月4日(月)から
- ◇ 申込締切 令和7年8月22日(金)まで