

令和7年10月1日

南新中町会の皆様

南新中町会長 手塚 正道
町会福祉部 上條 信也
田下加奈子

「出張ふれあい健康教室のお知らせ」

空が澄み清々しい秋を感じるころとなりました。

南新中町会福祉部では下記の日程で「出張ふれあい健康教室」を開催いたします。

久しぶりの開催ですので大勢の皆様のご参加お待ちしております。

記

日 時 10月15日（水）9:30～11:00 頃

場 所 南新中公民館

内 容 「太極拳に挑戦！」



ゆっくりとした動作と深い呼吸によりリラックス効果や
ストレス解消も期待できます。

講 師 平田 治美 先生（松本大学人間健康学部 健康栄養学科）

太極拳所属：日本武術太極拳連盟 長野県

★健康相談・もの忘れ（介護）相談あります。