

* 知っておきたい気づきの健康づくり *

(四日市市いきいき出前講座)

【日時】 平成26年1月24日(金) 14:00～15:00

【場所】 四日市市勤労者・市民交流センター 本館1階多目的ホール

【講師】 四日市市健康福祉部健康づくり課 今村厚美様

【対象】 参加は自由です。どなたでも参加できます。

* 動きやすい服装で体育館シューズ又は上靴を持参して下さい *

【定員】 20名 (先着順) 受付中

【参加費】 無料

【申し込み・問い合わせ】 四日市市勤労者・市民交流センター

☎ : 059-347-3000 (火曜日は休館です)

受付時間: 8:30～20:30

※ 気分転換、運動不足解消に体のコリをほぐし、血行を促進させる健康づくりに参加しましょう。

ストレッチ頑張ります！



足腰をほぐそう！

