

講演会
岐阜市北部コミュニティセンター

自宅 健康 でできる づくり

入場無料



気軽に楽しく体力づくりができるように
運動に関する知識を学びます

とき

令和5年 **11月19日(日)**
午前 10:00 ~ 12:00(予定)

ところ

岐阜市北部コミュニティセンター 2階 大集会室
岐阜市八代1丁目11番13号 (TEL: 233-2110)

岐阜県教育文化財団の桐谷勝さん(健康運動指導士)
による簡単な運動を取り入れたセミナーで
健康づくりのヒントを提供いただきます



運動のできる服装で、水分補給のための
飲み物とタオルを持参してください