

地域の皆さまの健康づくりと交流の場…



毎月
第2水曜日
開催!

きずなサロン



くすのん

始めよう健康管理&体を動かそう

日時 令和4年12月14日(水)

10時~11時30分

場所 魚住小学校コミセン1F

講師 明石市 保健師、運動指導員



・「**自分の健康は自分で守る**」を実践する

~生活習慣病の予防方法や健康管理、セルフチェック~

・**日常生活の中で取り入れられる運動**

~スキ間時間お手軽エクササイズ、じっくりしっかり

エクササイズなど~

についてお伝えします。



・喫茶くすのきで ドリンク+お菓子 100円をご利用ください

・駐車場がありませんので、車はご遠慮願います

・元気アップ体操を毎月第2・第4(木)13:30~15:00まで行っております。

誰でもご自由に参加してください。

主催・お問い合わせ 魚住まちづくり協議会

☎ 078-202-6495

LINE公式アカウント



よろしくね!



くすのん