



2026

4/16 木 23 木

全2回

- 時間：10:00～11:30
 - 場所：草野公民館 講堂
 - 定員：15人
 - 対象：60歳以上の方
 - 参加費：無料
 - 持ち物：飲み物 フェイスタオル
(30cm×30cm程度)
- ※マットの上で寝転んだり椅子に座ったりしますので動きやすい服装でご参加ください。
- 講師：健康運動指導士 戸田 由香 先生

猫背を予防するためのストレッチや筋トレを習得し、
筋肉や関節の負担を減らし、疲れにくい体を目指しましょう！

姿勢改善トレーニング

心も体も元気に！
シニア向け健康講座

写真は前回の
事業の様子です



申込方法 受付期間 3/2 (月)～3/10 (火)

下記①②のいずれかの方法でお申し込みください。

申込み多数の場合は、抽選となります。

①電話か来館 受付時間 9:00～17:00

3/11 (水) に抽選後、当選者のみご連絡します。

②申込フォーム 3/2 (月) よりご入力いただけます。

右のQRコードを読み取り、草野公民館ホームページよりお申し込みください。3/11 (水) に抽選後、当落に関わらず3/18 (水) までにメールでご連絡します。



草野公民館
ホームページ

