

11~12月



保健委員presents

健康講座のお知らせ

- 講座の詳細は各地区で回覧しているチラシをご覧ください。下記へお問い合わせください。
- 台風や感染症の流行状況等により、**急遽講座が中止または人数制限をさせていただく場合があります**。また、風邪の症状、37.5℃以上の発熱、咳、その他体調の優れない場合には参加をお控えください。
- 講座の内容により、記載の持ち物等の他、**汗拭きタオル**や**水分補給用の飲み物**を各自お持ちください。

月日	時	テーマ	講師	会場	持ち物等
11/4(土)	13:30 ~ 15:00	スローエアロビック ~音楽にのって のびのび体操~	真野 まり子	西山口小 体育館	・室内用シューズ ・ヨガマットor バスタオル ・動きやすい服装 マスク着用をおすす めします
11/5(日)	13:30 ~ 14:30	肩こりストレッチ (要申込) ★10/31までに下記お問い合 せ先へ申し込みください	福島 高男	中地区コミュ ニティ防災 センター	・フェイスタオル マスク着用をおすす めします
11/18(土)	10:00 ~ 11:00	骨盤底筋トレで キレイな姿勢と スッキリお腹	今関 礼章	日坂地域生涯 学習センター	・ヨガマットor バスタオル ・動きやすい服装 マスク着用をおすす めします
11/18(土)	10:00 ~ 11:30	演 劇	おかつて劇団	掛川第二小 体育館	マスク着用をおすす めします
12/2(土)	13:30 ~ 15:00	リンパマッサージ	柴田 知子	西山口小 体育館	・ヨガマット or バスタオル ・動きやすい服装 寒さ対策とマスク 着用をおすすめし ます

各地区の保健委員が皆様の健康づくりにお役立てできるように企画した講座です。どなたでも大歓迎！無料です！皆様お誘いあわせて御参加ください！



【お問い合わせ】

掛川市健康医療課 0537-23-8111