



# 健康体操講座



## ゆるゆる緩めて 夏に負けないからだ作り



梅雨から夏にかけて、体がだるい、ぐっすり眠れない、なんとなく気分がすぐれないなど、軽微な不調が続くことはありませんか？

もしかすると、運動不足で血流が滞っているのかも知れませんね。

自宅で簡単に続けられる健康体操で、身体も心もリフレッシュしませんか。

気分上々、笑顔で毎日を過ごしましょう。

**日時 令和元年7月17日（水）・8月7日（水）**

**10:00～12:00**

**会場 轟公民館 講堂**

**受講料 無料**

**定員 20人**

**対象 成人**

**受付 7月2日（火）9:00～先着順**

**※お申し込みは、電話または直接ご来館ください。**

**轟公民館** 千葉市稲毛区轟町1-1 2-3

**☎ 251-7998**

