

**高岡市立古府公民館　　　古府地域生涯学習事業**

第１回 健康教室

## 最近、運動不足だな～と感じていませんか？

## 基礎体温を上げ、自己修復能力を回復させ、自分で自分の体を整えるゆったりとした運動です。どの年代の方でもＯＫ！　男性の方もぜひ参加してください。

日　時　令和６年５月１４日（火）

１４：００～１５：３０

場　所　古府公民館　多目的ホール

講　師　吉田　清子　氏

（整体師　ｾﾙﾌ整体ﾚｯｽﾝﾅﾋﾞｹﾞｰﾀｰ･ﾋｰﾗｰ）

持ち物　水分補給できるもの　　バスタオル２枚

タオル１枚（運動に使うので、ハンドタオルは×）

定　員　２０人（申し込み順。定員になりましたら締め切ります）

＊公民館にあるヨガマットを使用して行います。



**動きやすい服装で参加ください！**

**主　催　　高岡市立古府公民館　　古府地域生涯学習推進協議会**

**共　催　　古府校下健康づくり推進懇話会　　古府校区老人クラブ連合会**

**申し込み・お問い合わせ　　古府公民館　　TEL　４４－８７７７　　FAX　４４－８７７８**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **回覧** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |