

辻先生のご健康教室

辻先生のお話を聞いて、体調を整え、からだの痛みとスマートに付き合う方法を身につけましょう。お話を参考にして自分で実践すると身体がスッキリ、楽になります。介護予防をめざす方 ぜひご参加ください！！

- 【日 時】 毎月第3月曜日が基本です。月によって異なります。年間8回。時間は、10:00~12:00
- 【場 所】 岡山市立一宮公民館（北区一宮638-1）
第1・第2講座室 研修室
- 【対 象】 介護予防をめざす方
- 【講 師】 辻 博 明 先生（岡山県立大学名誉教授）
- 【参加費】 無料
- 【申込み】 この講座は、事前申込みが必要です。（事務室まで）
一宮公民館 TEL 086-284-6224

回数	開催日程	回数	開催日程
1	5月26日	5	11月24日
2	6月16日	6	12月15日
3	8月18日	7	1月19日
4	10月20日	8	2月16日

お願い

- ・水分補給のためのお飲み物をご持参ください。
- ・体調が悪いときは無理せずお休みください。
- ・途中10分程度の休憩をします。

問い合わせ先

岡山市立一宮公民館

岡山市北区一宮638-1

電話・FAX 284-6224（水曜・祝日は休館です）

