

みどり市市民講座

元気で長生き

～心がけよう 日々の運動習慣～

朝起きて顔を洗うこと、挨拶すること、ご飯を食べること。当たり前だけど、これが大事。その大事なことを生涯続けていけるよう、日々取り組める自分なりの体力づくりの方法をみつけてみませんか。



日 程:令和7年11月8日(土)

時 間:午後1時30分～3時30分(開場:午後1時)

場 所:多世代交流館 体育館

定 員:80人

参加費:無料



持ち物:タオル(汗拭き用)、飲み物、上履き(運動靴)

***動きやすい服装でご参加ください**

対 象:みどり市在住・在勤・在学の方

申 込:電話、又はLogoフォームにて受付(先着順)

受 付:令和7年10月10日(月)から31日(金)まで

(電話の方:午前9時～午後5時)



Logoフォーム

<https://logoform.jp/form/4KaE/1235246>



講師:園城 朋子 先生
群馬県立心臓血管センター 健康運動士

《問い合わせ先》大間々公民館(多世代交流館)
みどり市大間々町塩原363

TEL:0277-76-2310