

肩こり・腰痛・膝痛  
冷え性の改善

生涯自主講座体験企画  
富合公民館主催講座

免疫力アップ

# 若返い 自給自足体操

- ☆期 日 令和7年1月21日, 2月4日火曜日 全2回
- ☆時 間 午前10時 ~ 11時半
- ☆場 所 富合公民館 軽運動室
- ☆講 師 井原 知賀 先生
- ☆対 象 どなたでも ☆定員 14名 ☆費用 無料
- ☆締切日 1月12日(日)まで(応募多数の場合, 抽選)

※ 動きやすい服装、ヨガマット(なければ大きめのバスタオル)、  
水分補給用の飲み物など必要なものをご持参ください

## ☆申込の方法☆

- ・往復はがき…返信はがきの裏面には講座名と住所・氏名・年代・電話番号をご記入ください。  
返信はがきには申込者の方の宛先を記入し、  
裏面は何も書かないでお送りください。
- ・窓口…返信用官製はがきをご持参ください。
- ・富合公民館ホームページまたは  
二次元コードからインターネットで ⇒



申込先・お問い合わせ 富合公民館

〒861-4151 熊本市南区富合町清藤 400 TEL357-4580 まで