



スポレクひろばde健康コミュニケーション術

今まで運動をしていなかった方・少し健康が気になりはじめた方が、
運動や健康の大切さについて、楽しく気軽に学べる講座です。

専門講師の指導のもと、自分の身体と向き合うことで継続的に健康を
実感でき、仲間づくりにもつながります。

NPO 法人 u&u N スポ植木の企画です

- 日 時 6/6 (木)、20 (木)、27 (木) 7/11 (木)、25 (木)
8/8 (木)、29 (木) 9/12 (木)、26 (木)
10/10 (木)、24 (木) 11/14 (木)、28 (木)
12/12 (木)、26 (木) 1/ 9 (木)、23 (木)
10時~12時 (全17回)

- 実施場所 植木文化センター 多目的ホール
- 募集対象 60歳以上の方 20人
- 参加費 1回につき500円(道具等の使用料)
- 申込方法 電話での申込か直接会場におこしてください。



*受講に際し、公民館で配慮が必要な場合には、遠慮なくご相談ください。



申込み及び問合せ先

NPO 法人 u&u N スポ植木

TEL (096) 227-6139