令和８年度　加賀田公民館主催事業

かわらずなが～く
ふだんのしあわせ

健康講座３

【くろまろ塾対象講座】

ウォーキングに活かせる体幹づくり

令和9年 1月21日（木）午前10時～11時半

　自分らしく、楽しくセカンドライフを送るために必要な情報をお届けする健康講座の第３弾です。
　講師の方より、実際にウォーキングを体験して正しい身体の使い方をご指導いただくとともに、歩くときに必要な筋肉の鍛え方を実技を通して学びましょう。



一昨年度の健康講座の様子



　健康運動指導士の資格を持つ先生の実技指導です。体調を整えて、運動しやすい格好でご参加ください。

場　所　加賀田公民館　多目的室他

対　象　市内在住・在学・在勤の方

定　員　１５名（先着順）

参加費　無料

申 込 み
１２月３日（木）午前９時から
先着順にて受け付けます
（窓口・電話・Fax・Web）

●人・自然・歴史・文化輝く　ふれあいと創造のまち　河内長野●

加賀田公民館

電話　６２－２１１６
河内長野市加賀田５７８－２

