

佐伯図書館 日曜文化教養講座

いきいき健康講座

～簡単な運動で生活習慣病や
肩こり・腰痛を予防しよう～

とき 2019年9月15日(日)
時間 13:30～15:00

講師 佐伯中央病院
健康運動指導士 つるの ゆうた 鶴野 祐大氏

ところ 佐伯図書館 多目的ホール

持ち物

タオル・飲み物

※動きやすい服装で
お越してください



入場無料 先着50名

※お問い合わせは佐伯図書館まで