

日曜文化教養講座

いきいき

# 体操講座



簡単な運動で

生活習慣病や肩こい腰痛を予防しよう！

日時：令和2年11月15日（日）13：30～15：00

場所：三浦造船佐伯図書館 2階 多目的ホール

講師：鶴野 祐大氏（佐伯中央病院 健康運動指導士）

定員：10名 先着順

参加費：500円

必要な物：タオル、飲料水

動きやすい服装でご参加ください

お問い合わせ：三浦造船佐伯図書館 TEL 0972-24-1010