

# “健康講座”

『家でも、一人でも、できる健康づくり』  
脳トレ体操にチャレンジしてみませんか

日頃、運動不足を気にされている方、肩・腰などに不調を感じられる方、少しずつ体を動かしてみませんか？  
日々のわずかな時間を活用して「無理のない健康作り」を続けるにはどうすれば良いのかを楽しいお話と実技で教えていただきます。

## 記

日 時： 令和6年2月23日（金曜日）  
14：00～15：00

場 所： 鶴嶺東コミュニティセンター 2階大会議室

講師： 山口 <sup>よく</sup>翼 氏

ニッショウスマイルステーション健康運動指導士

内 容： 部位別運動 = 大腿部、肩周辺など

お悩み別運動 = 脳トレ体操、腰痛、姿勢改善など

◎運動しやすい服装、くつ

飲み物、タオルをご持参ください。

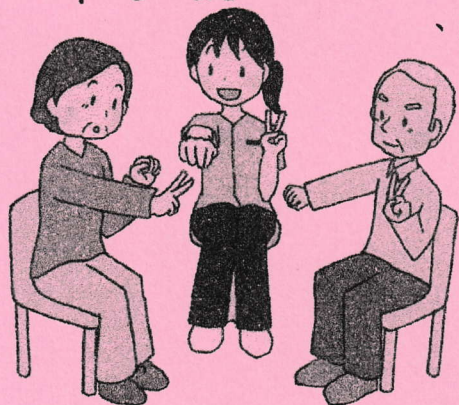
応募方法： 事前申し込みとさせていただきます。

申込日時： 令和6年2月10日（土曜日）より

当館受付窓口、電話等（84-6711）

申込人数： 40名 氏名・電話番号をお伺いします。

り次第締め切ります。



★ お問い合わせ ★

鶴嶺東コミュニティセンター

茅ヶ崎市西久保180

☎ 0467-84-6711