

## 第3回健康づくり教室

まもなく“春分”をむかえます。冬のあいだに“寒さに縮こまったからだ”と頭をほぐしましょう。  
今回は、前半でゆるやかにたっぷりからだを動かしたら、後半では手と頭をきたえましょう。

### 記

日 時：令和7年3月21日（金曜日）

14：00～15：00

いす体操

15：00～15：30

折り紙でクルクル回る万華鏡を作ります。

（お時間の都合のつく方は是非ご参加ください。）

場 所：当館2階 大会議室

講 師：ニッショウスマイルステーション  
健康運動指導士 山口 翼氏

参加費：無料

定 員：20名

内 容：肩周りの体操（肩こり対策に）

腰周りの体操（腰痛対策に）

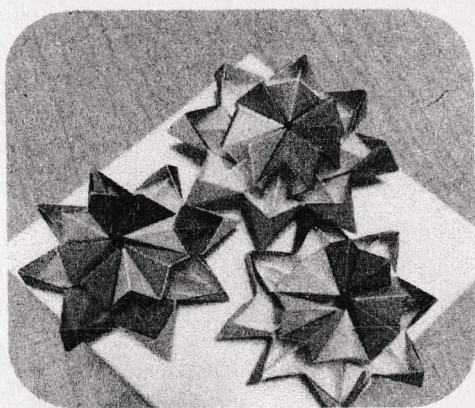
脳トレ体操

持ち物：タオル、飲み物

動きやすい服装・くつ

申し込み制：3月11日（火曜日）から

電話または当館受付窓口



こちらの二次元コードを  
読み込んでいただくと、本  
回覧及び直近の情報が表示  
されます。  
お手元に保存してご覧くだ  
さい。

★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