

沼田市社会福祉協議会利南支部委員研修会 (令和5年度共同募金配分支部事業)

運動と睡眠

2月7日(水)

開催時間 18:30~20:00

運動することで、質の良い睡眠がとれます。安全で効果的な運動の仕方を学び、質の良い睡眠をとることで、健康な毎日を過ごしましょう！

関節の痛みケア

2月14日(水)

開催時間 18:30~20:00

関節の痛みケア、関節周りのストレッチ、関節をケアする運動を学び、スムーズに動けるからだを維持しましょう！

講 師 齊藤 智子 先生 (健康運動指導士)

元気アップ企画 totom代表。日本健康運動指導士会群馬県支部副支部長

定 員 各回20名(利南地区在住者)

締切り 1月31日(水) 先着順

申込みフォームはこちら



お申込み方法

申込みフォームか電話または来館で、①氏名 ②住所 ③電話番号を利南地区コミュニティセンターまでご連絡ください。

沼田市上沼須町197番地
TEL 0278-22-2066

(平日の8:30から17:00まで)