

令和 6 年の振り返りと健康体操講座

日 時 : 令和 6 年 12 月 6 日(金)14:00~15:30

場 所 : 光明池サンピア本館 3 階イベントホール

対 象 : どなたでも参加できます

講 師 : 大阪経済大学 教授 高井逸史さん

申 込 : 不要

費 用 : 無料

定 員 : 50 名



講座の内容

今年のテーマを振り返りながらの総復習と 健康体操講座

【これまでのテーマ】

骨と筋肉、歩き方、柔軟で強靱な膝づくり、血管の柔軟性、
首・肩・肩甲骨、こころの不調 など

* 講座終了後にアバターの遠隔操作体験も行います

《お問い合わせ》

堺市政策企画部先進事業担当

【電話】072-228-7480

【担当】中川・山口

