

11月のけやき県民講座

参加
無料

Withコロナ時代の身体づくり

適度に運動することは自己免疫力を高め、ウイルス性の感染症予防に役立つと言われていいます。人気のトレーナーに実技を交えながら、身体づくりのお話をさせていただきます。

パーソナルトレーナー

講師：池田 卓規さん

日時：11月4日（金）

13：30～15：30

場所：研修室



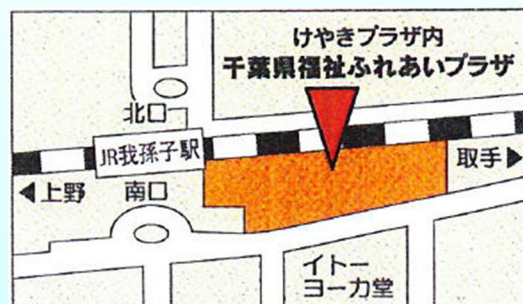
千葉県福祉ふれあいプラザ

月曜日休館・祝日の場合は翌平日休館 9時から18時



電話：04-7165-2886

FAX：04-7165-2882



お申し込みが必要です。（先着順 50名まで）
直接ご来場の場合は体験コーナーで受け付けます。