

# 1月のけやき県民講座

参加費 無料

~すきま時間で簡単体操~

## 心も身体もウキウキ元気に

日常生活の中で運動嫌いでも体を動かす事が楽しくなる簡単体操や夜にぐっすり眠るための体操等を座学をまじえて楽しく学びましょう。

Feel株式会社 代表取締役



● 講師 長岡智津子さん

● 日時 1月17日(水)

13時30分～15時30分

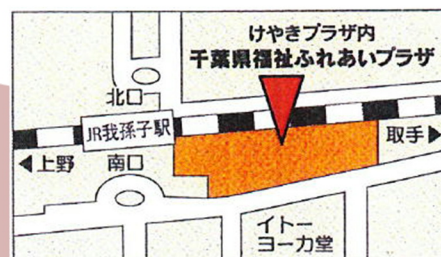
● 場所 7階 研修室

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。(受付は先着順60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。