

自分でできる健康寿命の伸ばし方 ～ヒントあれこれ教えます～

人生100年と言われる現代、健康寿命を延ばして、いつまでも快適に過ごしませんか？そのヒントになるコツを様々お届けします。

開催日	時 間	内 容
8月24日(日)	10:00～12:00 受付9:30～	椅子に座ってできる軽運動 首や肩のコリをほぐすセルフケア

定 員 盛岡市民 20 名
講 師 柔道整復師 浅沼 雄大 氏
会 場 松園地区公民館 多目的ホール
費 用 保険料 30 円

申込み方法 往復はがきか盛岡市のホームページからお申し込み下さい。

○往復はがきの場合 次の事項を記入して上田公民館あて郵送

往信の裏面 ①講座名 ②氏名 ③住所 ④電話番号

返信の表面 ①郵便番号 ②住所 ③氏名

○盛岡市のホームページの場合

上田公民館のこの講座を紹介している「講座応募フォーム」に必要事項を御入力ください。

〈申込期限〉令和7年8月7日(木) (この日の消印まで有効)

— お申込み・お問合わせ先 —

〒020-0066 盛岡市上田四丁目1-1 電話 654-2333

盛岡市上田公民館 担当 佐藤(さとう) 天沼(あまぬま)

