

見にきて身になる！ミニ体験講座

じ きょう じゅつ  
**白 彊 術**

(健康体操)

薬に頼らず自分自身の自然治癒力を高め、

あらゆる生活習慣病を体操で克服しましょう！

10月16日(火)

13:30~15:00

☆会場

西金沢コミュニティハウス

(2階, 中研修室2)

☆講師

金沢区「街の先生」

小池昭子

☆講師よりひとこと

自己免疫力を高めましょう。

☆参加費 無料 定員20名

☆申込 事前申込 野田和美(045-788-6172)

持ち物

体操しやすい服装、タオル

あれば5本指靴下

《主催》金沢区民活動センター

