

… 第230回 教養講座「地元学を考える」 …

<共催> NPO 法人シャローム
一般社団法人シャローム福祉会

「心と身体の不調を改善し より生き生きした生活を」

講師 水戸 章氏
ニューライフ体操教室 主宰

日時 2023年6月17日(土)
13:30 ~ 15:00

場所 まちなか夢工房2階

参加費 500円

参加人数 20名

※シャロームホームページ (<http://nposhalom.net/>) より後日配信

<内 容>

これまでも、体の痛みを軽減するための体操を進めてきました。私たちの日常を考えると体の不調は身体だけではなく、心も大きく影響しています。日常の自分に気づき、より生き生きした生活を始めましょう。

<プロフィール> 水戸 章 氏 (みと あきら)

1977年福島市に出生、現在健康寿命伸ばすことを目標に、福島市蓬萊にてニューライフ体操教室を主宰

県北体操協会理事長 中高老年期運動指導士 ジュニアスポーツ指導員

国士館大学体育学部卒業

申 込 書

いずれかに○をつけて、ご返信ください

出席 ・ 欠席

お名前 _____
ご住所 _____

電話番号 _____
FAX _____

・6月15日(木)までお申し込みください。

<お問い合わせ・FAX 返信先>

まちなか夢工房

TEL: 024-524-2230

FAX: 024-525-8285