

# 大人のための 健康講座

日時・会場	内容	講師
11月1日(木) 19:00~20:30 都南公民館 小ホール	膝・腰にやさしい リズム体操 	ふれあいランド岩手 スポーツ指導グループ専門員
11月8日(木) 19:00~20:30 都南公民館 小ホール	自宅でできる ストレッチと テニスボール 筋膜リリース 	株式会社 健泉 柔道整復師
11月15日(木) 19:00~20:30 都南公民館小ホール	介護予防の ヨガ教室 	NPO 法人日本ヨガ連盟理事長 宇部実智子 氏

定員 **成人市民 30人** (先着順)  
受講料 **無料** ただし 72円は実費 (傷害保険料等として)

## 【申込方法】

**9月19日(水) 10:00~**

お電話又は直接来館にて受け付けます。以下の項目をお伝えください。

①住所 ②氏名 ③年齢 ④性別 ⑤電話番号

盛岡市都南公民館  
〒020-0834  
盛岡市永井 24-10-1  
☎019-637-6611 (月曜休館)

