



～健康寿命を延ばす～

みんなの健康講座



☆☆☆☆☆☆ 講座内容 ☆☆☆☆☆

【実技】 「からだレシピ ～簡単 からだリセット術～」



14:00～15:00

さかもと整骨院院長

柔道整復師 坂本 篤志 氏

と き : 令和7年10月25日(土曜日)

時 間 : 14時00分～15時00分

※ 当日の受付は13時20分～

と ころ : 三沢市民の森老人福祉センター等施設
三沢市大字三沢字淋代平116-2945

定 員 : 20名程度(先着順)

受 講 料 : 無料

対 象 : 一般(18歳以上)



必 要 な 物 : 動きやすい服装
汗拭きタオル・ドリンク

お申込み・お問い合わせ

市民の森老人福祉センター等施設受付にてお申し込み頂くか、
下記電話番号にてご予約ください。

名称	(一財)三沢市自治振興公社	受付時間	9:00～17:00
連絡先	0176-51-1930	※月曜日～金曜日(土・日・祝日は除く)	