

～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 ～肩こり改善の秘訣～」



13:30～14:30

さかもと整骨院院長

柔道整復師 坂本 篤志 氏

と き : 令和5年10月20日(金曜日)

時 間 : 13時30分～14時30分

※ 当日の受付は13時からとなります

と ころ : 三沢市武道館 研修室
三沢市中央町1-4-20

定 員 : 15名(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

一般財団法人 三沢市自治振興公社

TEL : 51-1930

受付時間 : 月曜日～金曜日

9:00～17:00

(土・日・祝日は除く)