

2月のけやき県民講座

参加費 無料

賢くかろう東洋医学

筋力、体力をつけることは素晴らしいことですが、がんばりすぎると逆に体を痛めてしまうことがあります。心と体は一つと考える東洋医学の考え方や武道の体の使い方等を取り入れた健康づくりを始めませんか。

薬剤師・健康運動指導士

講師：長島 寿恵さん

日時：2月19日（水）

13時30分～15時30分

場所：7階 研修室



千葉県福祉ふれあいプラザ

月曜日休館・祝日の場合は翌平日休館 9時から18時

電話：04-7165-2886

FAX：04-7165-2882



お申し込みが必要です。（先着60名）
直接ご来場の場合は体験コーナーで受け付けます。