

# 3月のけやき県民講座

参加費 無料

## 『笑う』は楽しい深呼吸!

『笑う門には健康きたる!』元気に笑って活発な呼吸をすることで、筋肉・神経・骨・姿勢すべてを元気にしましょう。

パーソナルトレーナー

講師：本井傳悟さん

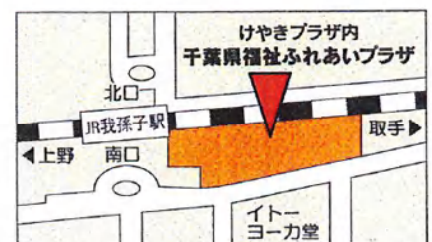
日時：3月11日（水）  
13時30分～15時30分

場所：7階 研修室

千葉県福祉ふれあいプラザ



電話：04-7165-2886  
FAX：04-7165-2882



お申し込みが必要です。（受付は先着順60名まで）  
ご来場の場合は体験コーナーで受け付けます。