



筋力アップ＆柔軟性を高めましょう！

認知症予防を取り入れたゲームを楽しみましょう！

健 康 教 室

☆期 日 令和8年1月15日・2月5日 木曜日 全2回

☆時 間 午前10時～12時

☆場 所 富合公民館 軽運動室

☆講 師 田中 裕子 先生

☆対 象 どなたでも ☆定 員 10名 ☆費 用 無 料

☆締切日 1月7日（水）（応募多数の場合、抽選）

※ 動きやすい服装、室内履きの靴、ヨガマットまたは大きめのバスタオル、水分補給用飲み物などをご持参ください

☆申込の方法☆

- ・往復はがき…往信はがきの裏面には講座名と住所・氏名・年代・電話番号をご記入ください。
返信はがきには申込者の方の宛先を記入し、裏面は何も書かないでお送りください。
- ・窓口…返信用官製はがきをご持参ください。
- ・富合公民館ホームページまたは
二次元コードからインターネットで ⇒



申込先・お問い合わせ 富合公民館

〒861-4151 熊本市南区富合町清藤400 TEL357-4580 まで