

健康づくり講習会

元気に様々な活動に打ち込める「ためになるお話」と「手軽な運動プログラム」でリフレッシュしませんか。

開催日

令和8年3月23日(月)

場所

YohaS アリーナ ~本能に、感動を~。

1階 多目的室

対象

どなたでもご参加できます。

*内容は、中高年者向けとなります。

時間

10:30~12:00

健康セミナー 約45分

『体調管理のコツ!』

講師 大塚製薬株式会社 原野 栞氏

運動プログラム 約30分

『健康体操』

*かんたんな体操でココロもカラダも爽やかに!

講師 藤井 喜久子氏

古武術式動作術習得・YohaSアリーナ教室担当



定員

30名(先着順) *定員になり次第締め切り

参加費

無料

申込方法

YohaS アリーナ窓口、又はお電話でご予約ください。

*キャンセルをされる場合は、ご連絡ください。

YohaS アリーナ ~本能に、感動を~

〒260-0045 千葉市中央区弁天 4-1-2

043-253-8050

営業時間 9:00~21:00 *休館日第3木曜日