

令和7年度清水台地域公民館主催講座

参加
無料

体も心も、いきいきと

冬の健康講座



場所

清水台地域公民館

対象

郡山市内在勤、在住の
みなさま

定員

15名 ☆定員を超えた場合は
抽選となります。

フレイル
とは

加齢とともに心身の活力が低下し、
健康障害を起こしやすくなった状態
のことです。

① フレイル予防講座 明治安田生命

1月28日 水 10:00~12:00

② からだづくり健康体操 大河原 里美 先生

2月 3日 火 10:00~12:00

2月10日 火 10:00~12:00

③ Let's! 腸活クッキング
ヒトヒガシ 堀越 勝枝 先生

2月17日 火 10:00~12:00

別途、実費材料代500円がかかります。
先生が料理をして、みなさんは見て学ぶスタイルです。



お申込み

清水台地域公民館

申込みはこちら ▶



024-921-3555

申込期間

12/24~R8.1/9

[平日9:00~17:00]



