



令和8年度

富久山公民館主催事業

メンズカレッジふくやま

第3回「健康作り体操」を全米ストレングス&コンディショニング協会認定スペシャリストトレーナーの仲田貴之先生を講師にお迎えして講座を8月7日（金）に開催しました。



正しい体操を学んで、フレイル予防・健康維持に！
先生からの説明と実践を取り入れ、楽しく体を動かす事が出来ました。日々の生活に取り入れて、継続することが大事と教えていただきました。

次回の第4回講座は9月4日 10:00～「川柳を学んで明るいまちづくりに参加しよう」です。

