

疲れにくいカラダへ ～心と体のセルフケア術～

要 予 約

先着**50**名

※市内在住・在勤・在学の方

知らず知らずのうちにたまった疲れ、
放っておいていませんか？

ちょっとしたセルフケアを行い、
「疲れにくいカラダ」をめざしてみましょう！

講師

AWAKE KAMAKURA
健康管理コーディネーター

橋本 はづき 氏

内容

～身体ぐせ改善～
椅子に座ってできる
簡単体操&ストレッチ

日時

2025年**11**月**9**日(日) (受付開始 9:30)
10:00～11:30

場所

ウェルシティ市民プラザ
2階 市民ホール

横須賀市西逸見町1丁目38番11



- ・当日は動きやすい服装でお越しください
- ・水分補給用の飲み物をお持ちください

ネット申込みは
こちら！

お申込み



インターネット申込み



お申込み期間 9月16日(火)～10月31日(金)

