

いつまでも歩ける体づくり



つまずかない、転ばない、ふらつかないで

いつまでも自分の足で歩ける体づくり。

講師 神谷芳己氏

日 時：令和8年10月15日・29日・11月5日（木）

午前10時から11時30分

場 所：矢作市民センター体育集会室

定 員：30名

参 加 費：300円



持 ち 物：水分補給用飲み物 マットまたはバスタオル

申込方法：令和8年10月6日（火）までに

来館・メール・電話でお申し込みください。

当選者には10月8日（木）、10月9日（金）にご連絡します。

※E-メールには

- ① 講座名
- ② 氏名（ふりがな）
- ③ 電話番号
- ④ 住所をご記入の上送信してください。

メールアドレスはこちら↓



お問合せ・お申込み 矢作市民センター
TEL:0564-31-3202
E-mail:yahagi.shimin@city.okazaki.lg.jp

受付時間:9:00~21:00(月曜休館)
但し日曜・祝日は9:00~17:00