

# 健康づくり講演会

日時 平成31年2月23日(土) 13時30分～15時30分

受付 13時～

場所 柘植地区市民センター

伊賀市柘植町10647

(柘植小学校 都美恵神社 東隣)

内容

※ 笑いヨガ 「心も身体も 笑って元気！」

講師 藤川 直紀さん

一緒に笑いの和と輪をひろげましょう



※ 演題 「転倒予防について」

講師 伊賀市社会事業協会梨ノ木診療所

理学療法士 福岡 貴子 さん

予防が大切！

車いす体験もあります



参加費 無料

《 多数の皆様のご参加をお待ちしております 》

その他 軽い運動のできる服装

主催 柘植地区まちづくり協議会 健康福祉部

お問い合わせ先 部会長 柘植 美智代 (090-2775-7974)

健康福祉部 齋藤 秀子 (45-2085)

柘植地区市民センター (45-8880)