

講演会  
岐阜市北部コミュニティーセンター

# 自宅でできる 健康づくり

入場無料



気軽に楽しく体力づくりができるように  
運動に関する知識を学びます

とき

令和5年 **11月19日(日)**  
午前 10:00 ~ 12:00(予定)

ところ

岐阜市北部コミュニティーセンター 2階 大集会室  
岐阜市八代1丁目11番13号 (TEL: 233-2110)

岐阜県教育文化財団の桐谷勝さん(健康運動指導士)  
による簡単な運動を取り入れたセミナーで  
健康づくりのヒントを提供いただきます



運動のできる服装で、水分補給のための  
飲み物とタオルを持参してください