

理学療法士による

健

康

と

運

動

講座

「健康でいる為には」永遠のテーマですね。

今回は健康でいる為にどのような運動が必要なのか？そして運動前後に取り入れるべきものは？など全ての方に知っていただきたいお話です。

参加費
無料

12月7日(土)

10:30~11:30

どなたでもご参加いただけます

開催場所：芦屋市立体育館・青少年センター3階第1研修室

講師：理学療法士 岩下知未さん



申込：体育館受付窓口またはお電話にてお申込みください。

定員に達し次第受付を終了いたします。(定員15名)

芦屋市立体育館・青少年センター 指定管理者:S&Nスポーツマネジメント芦屋

〒659-0072 芦屋市川西町15-3 Tel0797-31-8228

