

「健康づくり講座」

「心と身体を整える ひめトレエクササイズ」



- 日 時 令和5年 2月 1日（水）
13：00～15：00
- 場 所 足寄町民センター多目的ホール
- 内 容 身体の底にある骨盤底筋群を鍛えるエクササイズ
椅子に座ったまま行えるので、膝腰に不安がある方でも安心です。
- 講 師 フィットネスインストラクター
ほしな さおり
保科 真緒里 氏
- 申込み 1月31日（火）まで
問合せ ※定員 先着 15名
福祉課 保健福祉室保健推進担当
電話 25－2571

主催 ： 足寄町

共催：公益財団法人 北海道健康づくり財団