

# 健康セミナー

## 「健康状態を確認！お話とストレッチ」

<講話> 健診結果(血液検査)の見方について

<実技> 椅子を使ったストレッチ & 筋力トレーニング

開催日時

令和6年10月28日(月)



受付	9時30分～
講話	10時00分～(30分)
実技	10時30分～(60分)
終了	11時30分予定

会場 コミュニティセンター

対象 江別市民 先着30名

料金 無料



申込先 コミュニティセンター(江別市3条5丁目11 ☎011-382-2376)

10月12日(土)9時30分から受講申込受付

電話でコミュニティセンターへお申込みください

主催：株式会社江別振興公社(江別市公民館等指定管理者)

公民館公式HP【<https://www.e-s-kousya.com/>】

一般財団法人江別市スポーツ振興財団

スポーツ振興財団公式HP【<http://e-spo.or.jp/>】

