

光が丘地区



ふれセン元気塾

心も！体も！健康に！

～正しく歩いて、地域を再発見！～

内 容： 毎日の「歩く」をもっと健康的に楽しくするために、
体に負担をかけない正しい姿勢や歩き方を学び、
地域のおすすめ散策スポットや街歩きの楽しみ方
もご紹介します！

講 師： 柔道整復師：田口 靖彦 先生 他

日 時： 令和8年 9 月 28 日(月)

午前10時から11時30分

定 員： 20名(応募者多数の場合は抽選にて決定)

会 場： 光が丘ふれあいセンター2階

費用は無料です！

お申し込みお待ち
しております。



＜お申込み・お問い合わせ＞

光が丘地域包括支援センター

042-750-1067 (大谷)

申込：午前9時から午後5時(日・祝を除く)

締切：令和8年9月25日(金)まで

主催：(一社) 光が丘ふれあいセンター

光が丘地域包括支援センター