

「第3回みわSDGs学級」のご案内

今年は6月中に梅雨が明けるといふ異例の早さでしたが、まだじめじめとしていて、カラっとした夏はなかなかやってきません。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

さて、今年度第3回目の【みわSDGs学級】のお知らせです。今回のテーマは「骨盤底筋を鍛えよう！」です。お話のあと、自宅でできるトレーニングを教えてください。皆さまお気軽にご参加ください。

尚、ご来館の際は、マスク着用・検温及び手指消毒、体調に不安のある方は参加しない等の基本的な感染症対策をお願いいたします。

「第3回みわSDGs学級」

- ◆日 時：9月6日（火）13時30分～15時00分
- ◆場 所：三和公民館 1階ホール
- ◆内 容：「骨盤底筋を鍛えよう」
- ◆講 師：介護予防運動指導員 大村 舞 氏
- ◆募集人数：30人
- ◆申込み：8月24日（水）まで（定員になり次第締め切ります）

※公民館窓口にある受付名簿に記入してください。

（電話・FAXも可）

【問合せ先】TEL 240-7530/FAX240-7831

※「みわSDGs学級」は、会員制ではありません。男女・年齢を問わず、その都度申し込んで、お気軽にご参加ください。（定員があります）

新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、予定変更・中止の場合があります。