

秋の健康セミナー

①体力測定

日時：10月10日（木）
9：30～12：30

場所：ウエルネスパーク内 セミナールーム

内容：握力 上体起こし 長座体前屈
立ち幅跳びもしくは開眼片足立ち

事前予約なし

当日直接セミナールームへお越し下さい！！



②健康セミナー 「心と身体が喜ぶ健康習慣とは？」

日時：10月10日（木）
13：30～14：30

講師：松本 順子

場所：ウエルネスパーク内 セミナールーム

内容：運動・食事・思考など健康習慣に
ついてわかりやすくお話しします！

事前予約制 先着40名

9月13日（金）～



問合せ先：加古川ウエルネスセンター
079-433-1124

