

健康教室（5月～8月）

足腰きたえて 猫背改善



猫背体操・コンディショニング・スロトレ（ゆっくりと行う運動）・ひもトレなどいろいろな体操をして猫背を改善してみませんか

○講師：柔道整復師

○申し込み：申し込み開始日時から各会場に直接申し込み。
窓口または電話

○持ち物・服装：バスタオル、ヨガマット（持っている人）
動きやすい服装

○対象：高崎市民

会場	開催日時	申し込み開始日時 (先着順)
六郷 長寿センター	5月1日(金)、8日(金)、15日(金)、 22日(金) 時間：午後1時30分～2時30分	4月16日(木) 午前10時 ☎027-363-1160
片岡 長寿センター	5月7日(木)、14日(木)、21日(木)、 28日(木) 時間：午後1時～2時	4月10日(金) 午後2時 ☎027-322-2368
吉井 保健センター	5月11日(月)、18日(月)、25日(月) 6月1日(月) 時間：午後1時～2時	4月21日(火) 午後2時 ☎027-387-1201

会 場	開催日時	申し込み開始日時 (先着順)
箕郷 保健センター	6月1日(月)、8日(月)、15日(月)、 22日(月) 時間：午後1時～2時	5月11日(月)午後2時 ☎027-371-9060
京ヶ島 長寿センター	6月1日(月)、8日(月)、15日(月)、 22日(月) 時間：午後1時～2時	5月18日(月)午後2時 ☎027-352-0058
八幡 長寿センター	6月2日(火)、9日(火)、16日(火) 時間：午後1時30分～2時30分	5月13日(水)午後2時 ☎027-327-6723
中川 長寿センター	6月4日(木)、18日(木) 7月2日(木)、16日(木) 時間：午後1時～2時	5月18日(月)午後2時 ☎027-363-6933
佐野 長寿センター	6月4日(木)、11日(木)、18日(木)、 25日(木) 時間：午後1時～2時	5月21日(木)午後2時 ☎027-323-7905
群馬 長寿センター	6月11日(木)、25日(木)、7月9日(木) 時間：午後1時30分～2時30分	5月25日(月)午後2時 ☎027-372-3230
岩鼻 長寿センター	7月2日(木)、9日(木)、16日(木)、 23日(木) 時間：午後1時～2時	6月17日(水)午後2時 ☎027-347-2099
片岡 長寿センター	8月6日(木)、20日(木)、27日(木) 時間：午後1時～2時	7月9日(木)午後2時 ☎027-322-2368