

健康教室（9月～11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)
箕輪城 長寿センター	9月2日(水)、9日(水)、16日(水) 時間：午後1時～2時	8月19日(水) 午後2時 ☎027-371-6687
中川 長寿センター	9月3日(木)、10日(木)、17日(木) 時間：午後1時～2時	8月19日(水) 午後2時 ☎027-363-6933
六郷 長寿センター	9月4日(金)、11日(金)、18日(金) 時間：午後1時30分～2時30分	8月20日(木) 午前10時 ☎027-363-1160

会 場	開催日時	申し込み開始日時 (先着順)
吉井 保健センター	9月7日(月)、14日(月)、24日(木) 時間：午後1時～2時	8月17日(月)午後2時 ☎027-387-1201
京ヶ島 長寿センター	9月7日(月)、14日(月)、28日(月) 時間：午後1時～2時	8月24日(月)午後2時 ☎027-352-0058
岩鼻 長寿センター	10月1日(木)、8日(木)、15日(木) 時間：午後1時～2時	9月16日(水)午後2時 ☎027-347-2099
八幡 長寿センター	10月6日(火)、13日(火)、20日(火) 時間：午後1時30分～2時30分	9月16日(水)午後2時 ☎027-327-6723
佐野 長寿センター	10月8日(木)、15日(木)、22日(木) 時間：午後1時～2時	9月24日(木)午後2時 ☎027-323-7905
高浜 長寿センター	10月9日(金)、16日(金)、23日(金) 時間：午後1時30分～2時30分	9月1日(火)午後2時 ☎027-344-2255
新町 長寿センター	11月2日(月)、9日(月)、16日(月) 時間：午後1時～2時	10月20日(火)午後2時 ☎0274-42-5173