

受講無料

令和8年度 むつ市民大学公開講座 第2講

健康寿命を楽しく延ばす！ 日課にする十ガウ体操、 自分を知るジワジワ体操



当日はタオルを
持参し動きやすい服装で
お越しください
飲み物もお持ちください



日時 6月24日(水) 13:30~15:15

会場 むつ市中央公民館 講堂 (むつ市大湊浜町13-1)

講師 中村 真由美 (介護予防士/レクレーション介護士)

事前の申し込みは不要です。当日直接会場にお越しください。

お問い合わせ

むつ市中央公民館

TEL:0175-24-1224 FAX:0175-24-1912

Mail:mt-koumin@city.mutsu.lg.jp

主催:むつ市民大学

共催:青森県総合社会教育センター指定管理者
学び・生かすあおもりグループ

