

健康 イベント

～正しいウォーキングと骨のチェック～

正しいウォーキングの
アドバイス

骨の健康チェック

筋トレ紹介

日時 令和6年6月19日(水)

午後1時30分～3時

場所 水戸市いきいき交流センター常澄
1階 大広間

講師 株式会社 明治



参加者 15名(先着順) 参加費無料

申し込み 令和6年5月27日(月)～
電話または直接窓口へ

主催 社会福祉法人 水戸市社会福祉協議会

問い合わせ 水戸市いきいき交流センター常澄

〒311-1125 水戸市大場町 472-1

TEL 029-240-5255

