

# 白脇協働センターだより

令和 5年 9月20日号

浜松市南区寺脇町241番地  
TEL 441-8088

回 覧  
市 委 託  
南 第 3 号  
区 号

学習成果活用事業

なんだか近ごろ調子がイイぞ!!

## けいらくピクス

知識や栄養を静かに蓄える冬に…ころまで満ちる健康体操をご一緒に!

【日 程】 13:30~15:30 (全6回)

回	開催日	内 容
1	11月6日(月)	健康づくりとは?一緒に考えてみましょう!
2	11月20日(月)	あたたかい身体のための冬じたく
3	12月4日(月)	その手の平で手当てをする
4	12月18日(月)	健やかに「冬至」を迎えましょう!ついでにアンチエイジング
5	1月15日(月)	「気づき」とともに春を待ちましょう!その調子!
6	1月29日(月)	~三寒四温~体温を味方にして乗り切ろう

【会 場】 白脇協働センター 2階 ホール

【講 師】 鈴木 直美 先生

【定 員】 25名

【受講料】 無料

【持ち物】 ヨガマット・体操できる服装・運動靴・飲料水



### ◆申込み◆

【応募方法】 10月13日(金)17:00までに  
白脇協働センター窓口、電話またはQRでお申し込みください。  
★定員を超えた場合は抽選で参加者を決定させていただきます。



【受講確認】 10月20日(金)以降に窓口または電話でご確認下さい。  
なお、QRでお申し込みされた方は、メールにて返信させていただきます。

【お問合せ】 白脇協働センター ☎441-8088 (8:30~17:15日曜・祝日を除く)