令和８年度　教養講座

無理なくできる健康づくり講座

簡単にできる食事改善と運動について

わかりやすくお話しします



12月9日・16日（水曜日）

午前10時00分～11時00分　（全２回）

場　所：ふれあい交流センター萩原１階 大広間

講　師：石井　緑 先生（管理栄養士・健康運動指導士）

医療法人社団しずや会　ウェルビーイングポチ（疾病予防運動施設）

参加料：無料



定　員：30名（浜松市内在住の60歳以上の方）

持ち物：汗拭き用タオルと水分補給のための飲み物

募　集：11月3日(火) ～11月21日(土)

申込方法：電話、FAX、直接窓口またはQRコードよりお申込み下さい

※ 応募者多数の場合は抽選となります

浜松市ふれあい交流センター萩原

〒433－8112

浜松市中央区初生町１番地

電話・Fax兼用　053-439-4178