

～ 鳥海地域 ～

「心の健康づくり講演会」

と き : 令和7年9月18日(木)

13:30～15:00

ところ : 紫水館「多目的ホール」

☆講演会

演 題 「転ばぬ先の杖…ってあるの？」

講 師 在宅保健師

能勢 智子 氏

☆健康体操「座ったままできる優しいチェアヨガ」

講 師 株式会社池田薬局

I・Concept フィットネスジム

ヨガインストラクター 木島真紀子 氏

☆オコジョ音頭

オープンハートオコジョの皆さん

主 催：由利本荘市鳥海総合支所

共 催：オープンハートオコジョ

問い合わせ先：鳥海市民サービス課 電話 57-3503
