

腰痛・肩こり予防体操



**パソコンやスマホ・運動障害・雪かきなど原因は様々
パーソナルトレーナーが提案するあなたに最適な
体操を体験しよう！**

日 時：令和7年1月18日（土）10時～12時

会 場：六戸町就業改善センター

講 師：向井 聡洋 氏 （パーソナルトレーナー）

受講料：無料

定 員：30名（対象：高校生以上）

申込み締切：令和7年1月10日（金）

◇申込み先◇

六戸町教育委員会 六戸町文化ホール

TEL 0176-55-5511