

講師

元大手パーソナル
ジムトレーナー

健康運動指導士

若山 博行氏

令和8年1月24日〔土〕
10:00~11:30

関市保健センター

参加費
無料

なるほど!
健康講演会

年齢に負けない!

疲れのない体をつくる
セルフケア×
運動習慣

定員

会場(関市保健センター) 40名

※今回は会場のみで開催となります

持ち物

運動できる服装・水分・タオル

受付期間

1月23日〔金〕まで

※定員になり次第、受付終了

申し込み方法

電話または
web(二次元コード)

講演会詳細

WEB申し込み

