



## 令和6年度 中部公民館 冬の公民館講座 りんご健康体操 ご案内

医療従事者が一般の方を対象にして開催する『健康体操教室』です。

「どんなエクササイズをしたら、どんな効果があるのか？」  
こんな疑問に対し、エクササイズの効果を実感して戴く教室です。

### ◇日時・申込方法

木曜 午後2時～3時 全2回(1回ごとに募集)

① 1月16日・広報12月号をご覧ください

② 3月20日(予定)・広報2月号をご覧ください

冬の公民館講座



ホームページ

◇場 所 中部公民館2階和室

◇定 員 10名

◇対 象 一般

◇講 師 りんご接骨院  
院長 高松茂 氏

◇参加費 1回100円

◇持ち物 動きやすい服装  
タオル、飲み物

教室の様子



(無我苑)

バランスの調整・姿勢の改善・リンパの調整・自律神経調整・脳トレーニング  
・筋力アップ・呼吸調整・免疫力のアップ・※ロコモティブシンドローム対策など、  
とにかく幅広く、ご自宅でも行えるメニューを紹介し、実践しております♪

(りんご接骨院ホームページより)