

第8回

健康教室

5 / 30 (土)

群馬県生涯学習センター I F 「多目的ホール」

13:30~15:30 (予定) < 受付 13:00~ >

50 名(先着順)

座ってできる運動
でリフレッシュ!

血行改善!



集中力の向上で
仕事のコスパUP!

● 講演と体験

「デスクワーク中にできるストレッチ運動」

講師：健康運動実践指導者 小池 智之 氏

● 相談コーナー (希望者)

保健師や管理栄養士等による健康相談等
(ご希望の方は、健診結果等をお持ちください)

☒ 当日は、軽い運動ができる靴や服装でお越しください

申込期限・問合せ

令和8年4月17日(金) <ミツバ健康保険組合まで>

ミツバ健康保険組合 TEL: 0277-44-1209 (内線: 821-4001)