



渋川学区まちづくり協議会(所管:健康福祉部会)・渋川学区社会福祉協議会/共催

## 福祉講演会

# 壮年期からの健康づくり

～明るく、楽しく、生きがいをもって  
今日からできる、しあわせづくり～

講師：健康運動指導士 なかはら 中原 きょうこ 今日子 さん

平成 28 年 2 月 6 日 (土)

午後 1 時 30 分 ～ 3 時

於：渋川公民館 (市民センター) 大会議室

☆当日、椅子に座りながらできる、簡単な体操を  
ご指導いただきますので、タオルを1枚ご持参  
ください。

※事前申し込みは要りません。多数のご参加をお待ちしています。  
問い合わせ先:渋川学区まちづくり協議会事務局(渋川市民センター)

☎ 077-569-0350 FAX 077-566-5143

✉ [sc-shibukawa@city.kusatsu.lg.jp](mailto:sc-shibukawa@city.kusatsu.lg.jp)

