

簡単！筋トシ体験講座

運動不足解消のための30分間運動体験

ココロとカラダを
動かそう



日 時: 2025年 8月23日 (土) 午後 2:00 ~ 3:30

会 場: K'BIX まえばし福祉会館 (前橋市日吉町2-17-10)
2階 いきいき談話室 (和室)

講 師: 群馬大学 理学療法士 加藤大悟 氏

対 象: 中高生～青壮年、ご家族 関心のある方

参加費: 無料

持ち物: ●水分補給用飲料 ●運動できる服装 ●汗拭きタオル

(昼食は、できるだけ2時間前までに軽めに済ませてご参加ください。)

主 催: 任意団体 コンパッション 群馬県広域的居場所づくり委託事業



katudo.compassion@gmail.com

☎ 090-7884-7275 (メッセージをお願いします: お名前、年代等)