

シニア健康講座

今年のテーマは

健康二次災害を防ぐ！

ビタミン体操を楽しもう！



いつまでも健やかに過ごし、コロナ禍での健康二次被害を防ぎ、適切な運動を行うことなど、超高齢化社会の中、健康寿命を延ばすための講習です！

12/17(金)

10:00~11:30

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を講じて開催します。

講師 吉中 康子 氏

京都先端科学大学教育開発センター特任教授

協力 京都滋賀体育学会

対象 50歳以上の方

料金 無料

定員 30名

申込 11/13~12/10※先着順

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ



伏見港公園管理事務所 ☎075-611-7081

