



女性会員限定

女性に多いお悩み解決&予防 健康セミナー



参加費

100 円

この機会に、お悩み解決&予防に取り組みませんか？

シニア女性のお悩みの中でちょっと相談しにくい尿もれ、つまずき等椅子に座ったままでも出来て、運動が苦手な方も安心！
みんなで楽しく体を動かし、いつまでも元気で過ごしましょう。
体操後は、受講されるみなさんと講師を交えての茶話会で楽しく交流！
意見交換もたくさんしていけたら嬉しいです。

講師プロフィール

開催日

2025 年 **5/27** (火)

時間

9:30 - 12:00 (受付 9:15-)

場所

生活保健センター

3階 集会室

〒191-0011 日野市日野本町1丁目6-2



真鍋 真弓 63歳

まなべ整膚療院 副院長
日野市旭が丘にて創業21年、以来、健康体操、丹田呼吸法の指導を行う。
現在、オンラインでの体操指導を月30回以上行っている。
インスタフォロワー3.7万人、YouTube登録者2.3万人

主 催

お申込み先

☎ **042-581-8171**

公益社団法人 日野市シルバー人材センター 女性委員会