若林あんしんすこやかセンター
若林地区身近なまちづくり推進協議会健康保健部会
共催講座

体を動かしながら体の使い方を学びませんか？



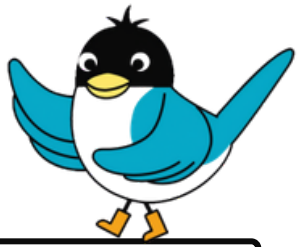
転ばない体づくり講座

今日から始める！足腰の運動習慣

参加費無料



日 程	2027. 1.21 木
時 間	AM10：00～AM11：00
講 師	アットリハ若林　作業療法士　坪井　まゆ子　氏
場 所	若林まちづくりセンター３階　活動フロアー
住 所	若林１－３４－２
定 員	先着20名



お申込み

若林まちづくりセンター
03-3413-1341
03-5486-7666

申込開始 2026年12月14日(月)AM8:30～

- 窓口によるお申込みも受け付けております。（電話・窓口　平日8:30～17:00）
- お申込みは先着順となります。