



＜令和7年度女性の健康講座＞

好評につき今年も  
やります！

体を整えて不調改善！

# 女性のための自力整体

3月1日から8日は、「女性の健康週間」です。

女性が健康で明るく、充実した毎日を過ごすための健康講座を実施します。

ぜひご参加ください♪

日 時： **3月6日(金) 10時～12時**

場 所： 保健福祉センター（田野倉85-1）和室

内 容： 自力整体



★自分自身で身体をほぐし、不調の予防改善を行います

対象者： 市内在住の女性（おおよそ30歳～70歳未満）

持ち物： フェイスタオル・飲料・ヨガマット（お持ちの方）

※動きやすい服装でお越しください。マットは貸出もできます。

3月2日(月)までに、下記あて電話 または こちら↓から申込む

【お問合せ・電話申し込み】

那須烏山市 健康福祉課 健康増進グループ

TEL 0287-88-7115

