



＜令和7年度女性の健康講座＞

体を整えて不調改善！

好評につき今年も
やります！

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

