

東十郷まちづくり協議会からのご案内



健康フェスタ2026

心も体も元気に！

日時：令和8年2月7日（土）

9:30～11:30

場所：東十郷コミュニティセンター

参加費：無料

申込：不要

背骨コンディショニングで健康な体づくり

健康体操・ストレッチ

講師：池信 静姫 さん

自分の体の状態を知ろう！

健康チェック

（協力：明治安田生命）



東十郷まちづくり協議会

東十郷コミュニティセンター内 坂井町長畑25-11-1

TEL：0776-66-4567

東十郷コミセン講座

超かんたん、楽しむ筋トレ!

脳とココロとカラダを動かそう!



日時
2月27日(金)
午前
10:00~11:00

なんと、昨年10月にも
まち協主催講座で
笑い合った、あの、あの、

■講師：健康運動指導士の 半澤清江 さんです!

■内容：「笑い」「カンタン」「たのしむ」筋トレ♪

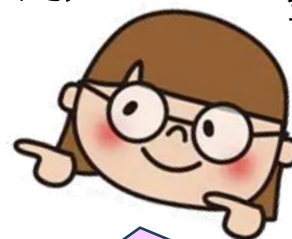
★今回はコミセン講座のため受講料が発生致します。

■受講料：200円(当日集金させていただきます。ペイペイ可)

■定員：20名 ※お申込みが必要です。

■持ち物：受講料
汗拭きタオル(念のため)
筆記用具(必要な方、講座時メモ用)
水分補給用飲料(少し多めに)

※ご参加時は
動きやすい
服装で。



春に向けて気持ち上げてこ~↑

こちらのQRよりお申込み願います。



2/1(日)
AM8:30より
受付スタート

【お問い合わせ先】
東十郷コミュニティセンター
坂井町長畑25-11-1
TEL.66-4567
注)平日 8:30~17:00