

# 東十郷まちづくり協議会からのご案内



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）

心も体も元気に！

# 健康フェス2026



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！



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、

日時  
**2月27日(金)**  
午前  
**10:00~11:00**

■講 師：健康運動指導士の 半澤清江さんです！

※ご参加時は  
動きやすい服装で。

■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）



春に向けて気持ち上げてこ～↗

コチラのQRよりお申込み願いします。



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