

～おでんせ～まちの保健室

参加費無料

健康 講座



無理なく、楽しく体を動かすヒント！
～毎日、ぺっこトレ!!～

令和 8 年

9 月 29 日(火) 10:00～11:30
(開場 9:30)

プラザおでって 3 階 大会議室

(盛岡市中ノ橋通一丁目1-10)

対 象 一般住民 30名程度

参加費 無料

持ち物 飲み物

服 装 動きやすい服装

申込み 不要 ※直接会場へいらしてください。

講 師

岩手県文化スポーツ部
スポーツ振興課
上席スポーツ医・科学専門員
高橋 一男 氏 他2名

お問い合わせ先

公益社団法人岩手県看護協会

〒020-0117 盛岡市緑が丘2丁目4番55号

TEL 019-662-8213