

健康セミナー

「オーラルフレイル予防と ストレッチで若々しく！」

＜講話＞お口から始める健口生活

なるほど！オーラルフレイル予防編

＜実技＞椅子を使ったストレッチ & 筋力トレーニング

開催日時

令和7年6月25日(水)



受付	9時30分～
講話	10時00分～（30分）
実技	10時30分～（60分）
終了	11時30分予定

会場

野幌公民館 ホール

対象

江別市民 先着30名

料金

無料



申込先 野幌公民館 (江別市野幌町 13-6 ☎011-382-2414)

6月11日(水) 9時30分から受講申込受付

電話で野幌公民館へお申込みください

主催：株式会社江別振興公社（江別市公民館等指定管理者）

公民館公式HP【<https://www.e-s-kousya.com/>】

一般財団法人江別市スポーツ振興財団

スポーツ振興財団公式HP【<http://e-spo.or.jp/>】

