

令和7年1月女性部会  
ハッピー講座

参加費  
無料

# 健康ストレッチ

正会員  
対象



無理なく体を伸ばすストレッチ  
体の隅々まで伸ばして筋力もアップ

大人気  
の先生

講師：野口信貴先生

- 1 月日 令和7年1月22日（水）
- 2 時間 13時30分から（約1時間30分）
- 3 場所 （公社）長崎市シルバー人材センター  
長崎市岡町2-13
- 4 参加費 無料
- 5 定員 20名（先着順）
- 6 申込先 お電話で事務所まで

（公社）長崎市シルバー人材センター

 095-842-9500