

2024年度  
第6回

無料

# 健康寿命ってなんですか？ ～健康寿命をのばそう！～

日時  
定員

2024年  
9月16日 月・祝 10:30-11:30

定員15名 ※9月1日(日)より、窓口またはお電話にて  
お申込みいただけます。

内容

- ・健康寿命についてのお話
- ・自宅でもできる簡単な自重エクササイズ

講師

篠原 慶太  
(健康運動指導士)



ご予約  
お問い合わせ

香川県立総合水泳プール  
香川県高松市御厩町1585-1

TEL:087-885-3821