

参加費

無料!



目覚める体!

～アイマスクま体操～

スキマ時間にできる体操を行い、体も心もリフレッシュする実践講座です。

運動が苦手な方も、リラックスしたい方も皆様のご参加をお待ちしております!

日時：令和8年**10**月**21**日(水) 10:00～11:00

会場：JAあつぎ本所4階大会議室「夢」

(住所：厚木市水引2-9-2) ※駐車場あり

講師：JA 神奈川県厚生連保健福祉センター巡回健診事業課

保健師 富永 尚子 氏

定員：30名(要申込・先着順)

申込方法：下記電話番号へお申し込みください

募集締切：令和8年10月9日(金)まで

持ち物：筆記用具・水分補給用の水分

※動きやすい服装でお越しください。



お問い合わせ・お申込み

JA あつぎ組織文化部福祉課

TEL:046-225-7716 (平日8:30～17:00)