

2026年度

一緒に学ぼう
一緒に語ろう



出前講座



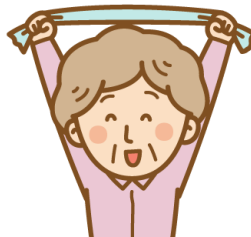
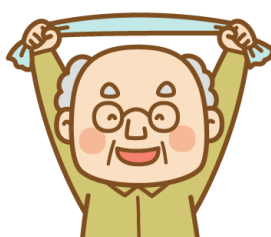
2026年9月吉日

蔵持地区
まちづくり委員会
福祉部

実践！プラス10分でできる
日常の健康づくり

10/15
木

13:30~15:00



講師

ちいかけん事務局長
地域コミュニティコネクター
理学療法士

水谷祐哉さん



「健康的に生きる。」

心の健康、体の健康。それぞれ大事なテーマですが、
心身ともに併せてプラス10分の健康づくりを理学療法士の
水谷祐哉さんと実践します！

場 所：蔵持市民センター 1F 会議室

参 加 費：無 料(カフェ付き)

定 員：各回 30名



申 込：蔵持市民センター

TELまたはLINEにて

みんなで楽しく健康に

当日は簡単にできる
体操もいたします。
動きやすい服装でお気
軽にお越しください。



主 催 / 蔵持地区まちづくり委員会 福祉部

お問い合わせ・申込 / 蔵持市民センター TEL: 0595-63-0235 (平日9:00-16:00)

