

第3回

小城町大人塾

西九州大学出張講義

～健康寿命延伸のためのストレッチング～

講師 西九州大学 リハビリテーション学科



中村 雅俊先生



ストレッチングの効果を知っていますか？
科学的根拠に基づいたストレッチングをいっしょに
学びましょう。

ヨガマットまたはバスタオル持参、動きやすい服装
でご参加ください。

令和8年

8

28(金)

時間 午前 10 時～11 時 30 分

場所 ゆめぷらっと小城 天山ホール

対象 小城市内在住で 18 歳以上の人

参加費 無料

定員 30 名 (要予約)

主催・申し込み 小城公民館
(小城市生涯学習課小城公民館係)

電話 0952-73-3215

申込期限
8/21(金)
まで