

# 温泉&プール リフレッシュ講座



川上公民館講座

温泉の成分や効能、温泉やプールを活用した健康づくりについて理学療法士の講師から話を聴いたりストレッチの方法を学びます。温泉とプール施設がある川上地区ならではの講座です。（※座学講座です。風呂・プールには入りません。）

【1】温泉の成分、効能の話

【2】温泉、プールと運動効果の話・おすすめのストレッチ

講 師 島田 和代 さん（理学療法士）

日 時 【1】7月 7日（金）

【2】7月21日（金）

午後7時30分～午後8時30分まで

対 象 者 一般

場 所 かたらいの里 集団指導室

受 講 料 無料（※風呂・プールを利用される方は、利用料金が440円必要です。）

申込期限 令和5年6月23日（金）

申込方法 下記の申込書をご提出、またはお電話でお申し込みください。

申 込 先 川上公民館（Tel 0573-74-2111）



----- 切り取り線 -----

## 川上公民館講座申込書（温泉&プールリフレッシュ講座）

住 所	氏 名	連絡先・電話番号
〒		

\*ご記入いただいた個人情報を本人の承諾なしに「川上公民館講座」以外の目的に使用することはありません。