

自分を整える

WLB講座

ワーク ライフ バランス

～疲れを溜めない体づくりとリフレッシュ法～

仕事や家事に追われて自分を後回しにしていますか？

今日のリフレッシュが、明日も元気にがんばれるチカラになります！

参加費
無料

2026. 9. 5 SAT
10:00 ~ 11:30
(開場：9:45)

運動のできる服装・靴でお越しください。フェイスタオル・飲み物・バスタオル（ある方はヨガマット）をお持ちください。



講師：古山節子さん（健康運動指導士）

会場：江戸崎中央公民館 研修室2.3
定員：先着20名
市内在住・在勤の方

託児：生後6カ月～未就学児（予約は8月20日まで）

申込

市ホームページからいばらき電子申請・届出サービスにアクセスしお申込みください。電話申込も可能です。

申込期間：8月6日(木)～8月31日(月) 市ホームページ▶

