

男性と女性と健康を考えるセミナー

「マッサージ&ストレッチで 心と体をリフレッシュ！」

共催：本庄市市民活動推進課・健康推進課

誰でも仕事や介護、子育てなどで疲れを感じることもあると思います。
そんな時は、すき間時間で簡単なマッサージやストレッチを行い、心と体をリフレッシュ
してみたいはいかがでしょうか。

日時 令和8年1月17日（土）午前10時～11時15分

（受付 午前9時30分～）

参加
無料

会場 本庄市保健センター2階 研修室

（本庄市北堀1422-1）

定員 35名（先着順）



申込方法：下記のいずれかの方法で申込みください。

申込期間：12月22日（月）8：30から1月13日（火）17：15まで

※年末年始【12月27日（土）から1月4日（日）まで】を除きます。

●電話 本庄市健康推進課

☎ 0495-24-2003

※平日（8時30分～17時15分）のみ

●申込フォーム



ケータイで
申込みも
できます

【問合せ先】 本庄市市民活動推進課

〒367-8501 本庄市本庄3-5-3

電話：0495-25-1118

FAX：0495-22-0602

