

第1回 健康づくり教室

暮らしの中の運動法

運動しなきゃって、
わかってるけど…

そんな時間とれないし…

そんな声にお応えして

農作業や家事をしながら
効果的に身体作りしちゃいましょう！



す。

日時：平成28年7月28日(木)

午後1時30分から3時半まで

場所：芋井農村環境改善センター
2階ホール

講師：とくたけ ゆ き徳武有紀氏(健康運動指導士)

持ち物：飲み物・あればヨガマット
(敷用バスタオルでも)

対象：どなたでも参加できます。

参加費：無料

*健康測定もできます。

*ストレッチポールも体験できま

- 交通手段のない方は無料で送迎します。
遠慮なくお申し込みください。(要予約)

申し込み：7月22日(金)までに
(飛び入り参加OK)

芋井地区住民自治協議会

電話 262-1583

ファクス 262-1584

主催 芋井地区住民自治協議会
福祉計画実行委員会