

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！



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 德武有紀氏 (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す

• 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