

主催：元気なコミュニティ

予約不要  
1回  
500円

運動は  
生活習慣病の  
リスクを下げる

10月  
14日  
28日



11月  
11日  
25日

# な の は な 健康運動教室

動きやすい服  
室内履き  
ヨガマット  
(厚めのバスタオルでも)  
スポーツタオル  
飲み物

健康講座  
有酸素運動  
自重筋トレ  
ストレッチ  
など



健康運動指導士  
瀬戸 幸

月に2回の健康習慣  
どなたでも  
ぜひどうぞ！

毎月 第2 第4 水曜日 10時～12時

場所 県営二宮なのはなハイツ コミュニティルーム  
百合が丘3-6

お問い合わせ TEL080-3209-4669 ゲンコミ廣上

らくらく  
駐車場



チラシをご覧ください