

# いきいき**健幸**



## 運動講座



やまぐち健幸アプリ  
連携イベント！！

～参加してポイントを貯めよう～

**参加無料**

**日時** 令和元年11月20日(水)  
10:00～11:30(受付9:30～)

**場所** 長門市物産観光センター 会議室

**内容** 講話&実技  
「簡単★感嘆★カラダが変わる！！  
～自分に合ったストレッチ&トレーニング～」  
講師 池永 一恵 健康運動指導士

**持参物** 飲み物 タオル 運動できる服装 運動靴

**定員** 20名(先着順)

教室参加で5ポイント！

**申込締切** 11月13日(水)



「生涯『健幸』なまち」  
ながとイメージキャラクター  
“さっちー”

血圧や体脂肪・筋肉量の測定もできます。お友達やご家族をさそって、お気軽にご参加ください。

【申込み・お問合せ先】

長門市保健センター

☎：23-1133