

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