



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5年12月6日(水)
9:30~11:00 (受付9:00~)

場所 三隅保健センター

内容 講話&実技
「身体が軽くなる!
お家で簡単ストレッチ&トレーニング」
講師 池永 一恵 健康運動指導士

持参物 屋内用運動靴 飲み物 タオル
運動ができる服装でお越しください。

定員 35名(先着順)

申込締切 11月29日(水)



申込先 長門市保健センター tel:23-1133



血圧測定も行います。
お気軽にご参加ください。

「生涯『健幸』なまち」
ながとイメージキャラクター
“さっちゃん”

【お問合せ先】

長門市保健センター

☎: 23-1133