



「生涯『健幸』なまち ながと」
イメージキャラクター “なまぢ”

トレーニング機器を利用した運動講座

* * 1年後、5年後、もっと健康でいきいきしたあなたのために * *

油谷保健福祉センターでは、健康づくりのために各種トレーニングができる運動機器を設置しています。これらの機器を利用して、安全で効果的に運動していただくために、健康運動指導士による講座を下記のとおり開催します。ご参加をお待ちしています。



日時	令和6年3月6日（水） 10：00～11：30（受付9：30～）
場所	油谷保健福祉センター 健康増進室
内容	トレーニング機器の使い方 ストレッチ 等
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	20名（先着順） ※医師より運動を禁止されていない人
参加費	無料



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～



申込・問い合わせ：長門市保健センター 23-1133