



# 健康づくり企画 ～健康いきいき体操教室～

「ずっと健康で長生きしたい」・・・これがすべての人の願いではないでしょうか。健康でいきいきと長生き・・・そのために必要な家庭でもできる健康体操教室を開催したいと思います。“元気に長生き”を目標にしている方、参加しませんか。いきいき・はつらつ体操を一緒にやってみましょう♪



【日時】2024年12月14日(土)

10:30～12:00

【場所】益城町総合体育館 2階サブアリーナ

【申込〆切】2024年12月7日(土)

【参加費】300円(当日徴収)

【定員】100名

## 講師紹介:熊本YMCA 塚 幸代先生

(熊本YMCA健康運動指導士)

熊本地震以降、益城町で仮設の方々に健康体操の指導を始められ、現在益城町総合体育館の方で運動指導を続けられています。



※お申込みは下記の二次元コードよりお願いします。



■お問い合わせは、無店舗サービスセンターへ

電話：096-287-1300

受付：(月～金) 9時～19時、(土曜) 9時～17時