

～奈半利町国民健康保険加入者の皆様へ～

参加費
無料

大好評！

運動教室のご案内

今年度も、運動教室を開催します！

「運動したいけど1人だと続かない」
「運動の正しい方法がわからない」

等のお悩みはありませんか？

健康運動指導士から楽しく続けられる運動を学びましょう♪

日程	曜日	テーマ
10月 8日	火	楽しく体を動かそう～運動のキホン～
11月12日	火	ゆがみ改善！目指せ美姿勢
12月 3日	火	家でもできるながら運動
1月14日	火	きれいな姿勢で！脂肪燃焼ウォーキング

会場 保健センター

時間

13:30～15:00 (受付13:00～)

※11/12は受付時間に測定を行います。お早めにお越しください。

【持ち物】 タオル・水分補給のための飲み物

【服装】 動きやすい服装

11/12は、ゆがみの測定ができます

ゆがみチェック

テレビや雑誌
でも話題♪

体のゆがみや、今後痛める可能性のある部位、
改善に効果的なエクササイズが分かります。



教室の様子



講師紹介

健康運動指導士
岡田先生



♪ \ 参加者の声 / ♪
「先生が面白くて楽しかった！」
「参加前に比べて姿勢が良くなった」
「ゆがみ改善のための運動を知れてよかった！」

いっしょに楽しく運動
しましょう。体の痛みや
運動のお悩みなど、
何でもご相談ください。

お問い合わせ・申込先

奈半利町 住民福祉課

TEL: 0887-38-8181