

みんなで回覧してください！

みんながスポーツ 1130県民運動推進事業

1130 県民運動とは、1 週間に 1 回 30 分の運動を推進するものです！

健康運動教室のご案内

健康運動教室内容

曜日・時間	会場	対象	参加費	ひとこと
8/7(火)・8/28(火) 9/4(火)・9/11(火) 9/18(火)9/25(火) 計6回 13:30~15:30	佐土原武道館	・年齢制限なし ・保護者同伴 なら子供参加可	200円 /1回 子供無料	宮崎県教育庁スポーツ振興課事業 希望する方は、血圧測定、問診などの健康チェックをします。 運動教室講師による、介護予防運動です。 さまざまなストレッチ運動、 明るく楽しい音楽に合わせて運動を行います。 いつまでも、元気な体であるために日頃から体を動かしましょう。 8月は、夏休み中なので、お孫さんと！家族で夫婦で！仲の良いお友達お誘いのうえご参加ください。
8/2(木)8/9(木) 8/23(木)8/30(木) 9/6(木)9/13(木) 9/20(木)9/27(木) 計8回 9:30~11:30	那珂地区公民館 (体育館)			

誰でも参加できます！途中参加も大歓迎です。たくさんの参加お待ちしております！！

《健康運動教室に関するお問い合わせお申込みは！》

みんなで作る、みんなのクラブ

MIYAZAKI うづら ai クラブ

TEL 0985-72-1874

FAX 0985-33-9490

