

主催：元気なコミュニティ

予約不要  
1回  
500円

運動は生活習慣病からの  
リスクを下げる!

6月

10日

★24日



7月

8日

22日

# な の は な 健康運動教室

動きやすい服

室内履き

ヨガマット

(厚めのバスタオルでも)

スポーツタオル

飲み物

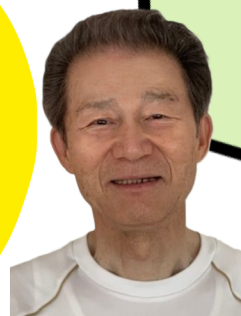
★健康講座

有酸素運動

自重筋トシ

ストレッチ

など



健康運動指導士  
瀬戸 幸

できる範囲で  
無理なく  
楽しく♪

毎月 第 2 第 4 水曜日 10時～12時

場所 県営二宮なのはなハイツ コミュニティルーム  
百合が丘3-6

お問い合わせ TEL080-3209-4669 ゲンコミ廣上

らくらく  
駐車場



チラシをご覧ください