

主催：元気なコミュニティ

予約不要
1回
500円

運動は
生活習慣病の
リスクを下げる

10月
14日
28日

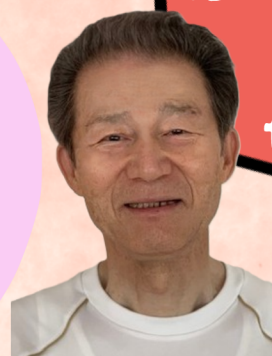


11月
11日
25日

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

月に2回の健康習慣
どなたでも
ぜひどうぞ！

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