主催：元気なコミュニティ

予約不要
1回
500円

寒さに負けず
動いてポカポカ！



12月
9日
23日

1月
13日
27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
自重筋トレ
ストレッチ
など

月に2回の健康習慣
どなたでも
ぜひどうぞ！



健康運動指導士
瀬戸 幸

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

なのはな運動

チラシをご覧いただけます