



内側からキレイに！

# 健康

# 美ボディ教室

## 運動編

「健康的にキレイになりたい！」

「運動をはじめたいけど、何をすればいいかわからない・・・」

そんなあなたに必見の教室です！

自宅でも実践できる簡単な運動に

ついてお伝えします！

この機会に運動する「きっかけ」を

つくりませんか？

参加費  
無料！

先着  
30名！



講師

活水女子大学

健康生活学部

食生活健康学科

准教授

阿南

祐也 氏

	日付	時間	会場
第1回	6月 9日(金)	20時~21時半	南本町公民館 (小浜町)
	6月23日(金)		
第2回	10月22日(日)	10時~11時半	愛野保健福祉 センター
	11月 5日(日)		

※第1回・第2回は全2回で同じ内容の教室です

**対象者** 20歳以上の雲仙市民の方

**内容** 講話 及び ストレッチ・ウォーキングなどの実践

**持参品** 体育館シューズ・筆記用具・タオル・飲み物・メガネ(必要な方のみ)

**申込** 健康づくり課への電話 または 右記QRコードよりお申し込み下さい

申込はこちら



【申込先・お問い合わせ】雲仙市 健康づくり課

☎:0957-47-7876 (直通) ・ 0957-36-2500(代表)