

回覧

入場
無料

健康の 大切さを学ぶ

～家族でできる簡単な運動を学ぼう～

10月3日 土 9:30～12:00

小郡地域交流センター

2階 大ホール

定員50名

日々の生活に取り入れやすい、家族みんなで楽しめる運動を澄川先生が分かりやすく紹介します。体を動かすことの大切さを学びながら、今日から始められる健康づくりのヒントを見つけてみませんか。

◇当日は軽い運動をするので、動きやすい服装、タオルなど持参でご参加ください。

講師

澄川 絵里奈先生

GOOGLEフォーム
お申し込みは

Instagram



健康運動指導士
日本コアコンディショニング協会
シニアスペシャリスト
ボディバランスチューニング協会
FSEMトレーナー
脳アドバイザー



【お申し込み・問い合わせ】

おごおり地域づくり協議会

〒754-0002 山口市小郡下郷609-1

TEL.083-976-8588 e-mail. ochikyou@wish.ocn.ne.jp