な健康寿命"をのばすきっかけ作りをサポートします! 歷歷新加速遊場等代。

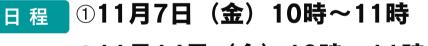
ずっと元気に歩ける体づくり!今日から始めませんか?

この教室ではエコパーク水俣の公園内を存分に使用し、ストレッチや簡単な筋力アップ運動、 正しい姿勢でのウォーキングなどを、2回に分けて楽しく実践します。

⟨்ゐ⟩「50分」で無理なく楽しく継続できる運動を2パターン紹介します!

目的は人それぞれ!さまざまな目的での参加OK!

- 体を動かさないといけないと感じているが運動は億劫だ・・・・
- 自立した生活を目指したい
- 生活習慣病が気になる、減量したい
- 最近、つまづきやすくなった・・・
- ✓ いつまでも自分の足で買い物に行きたい!



②11月14日(金)10時~11時

※雨天予備日:11月21日(金)

(全2回)







エコパーク水俣 ※公園管理事務所前にご集合ください 場 所

協力

- ◎動きやすい服装でお越しください
- ◎簡単な運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください

500円/1回(当日徴収) 参加費

先着20名

エコパーク水俣

指導者





吉田 澄香

福田 誠弥

お申込

定員

主 催

- 窓口へ直接またはお電話でお申込みください。
- お申込みは先着順となります。

お申込締切

2025年11月6日(木) まで エコパーク水俣管理事務所 💟 0966-62-7501

