

楽しくからだを動かそうinゆふ

11/23

木・祝

場所:庄内公民館

午前9時30分～11時30分

9:30 測定ブース開始

* 血圧測定 * 体組成計測 * 骨密度測定

10:00 受付開始

10:30 ▶ 11:30 閉会

～ 内容 ～

楽しく体を動かそう!

* 脳トレ * タオル体操 * めじろん体操

笑顔でレクリエーション♪

講師: 元気づくり支援研究会

健康運動指導士 木元 雪絵 氏

* 参加無料・申込不要

疲れたら座っても参加できる内容にしています。
体力に自信のない方もお気軽にご参加ください♪

参加特典

①タオル 先着100名様

②健康マイレージ

1,000P

③歩得

400P



持ってくるもの

* 室内履き運動靴

* 水分補給用の飲み物

送迎バスのご案内

送迎バスは要予約

11/2 (木) 〆切

●往路発車時刻

湯布院国民宿舎跡地 9:15

挾間庁舎 9:30

●復路到着予定時刻

挾間庁舎 12:00

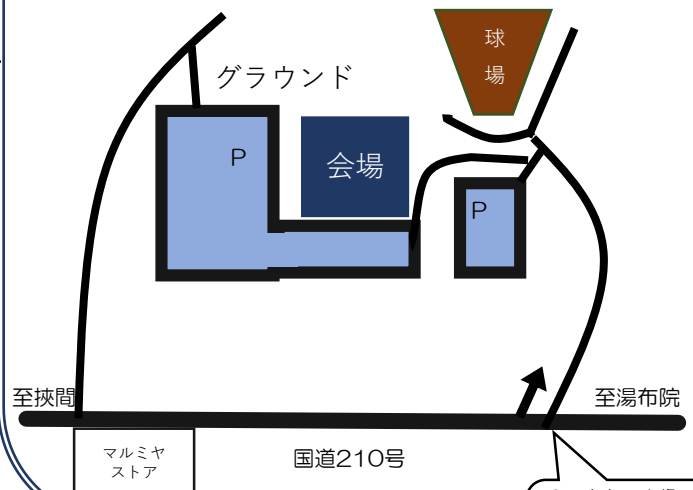
湯布院国民宿舎跡地 12:10

●予約受付 由布市健康増進課

☎097-582-1120

※送迎バスの申し込み者が少ない場合、バスの運行ができない場合があります。あらかじめご了承ください。

会場と駐車場のご案内



問合せ ▶▶ 由布市健康増進課

☎097-582-1120

みこちゃん像
目印

