

気軽に60分

in
ゆめステーションこのは



からだづくりレッスン

参加者募集

一緒に楽しく運動してみませんか？

参加費
無料

運動仲間を
みつきたい！

運動不足を
解消したい

運動方法を
知りたい…！

このようなお悩みをお持ちの方、ぜひご参加ください★
運動を始めたい！という方にオススメです！

＼運動・栄養・健康のプロ／

私が
担当します！

運動指導士
管理栄養士

がサポートします！

健康運動指導士
本田

4月1日にOPENしました
「ゆめ・ステーション・このは」
で開催します★

住所：玉東町木葉600-1-2

運動内容

- ① 血圧・体重測定
- ② ストレッチ
- ③ 体ほぐし
- ④ ウォーキング
- ⑤ リズム体操
- ⑥ 筋力トレーニング 等

▶開催日

11月30日 **土**

▶時間

14：00～15：00

▶参加定員：先着20名

参加ご希望の方は
下記までご一報ください★



お問い合わせ先

(株)くまもと健康支援研究所

TEL：096-349-7712 (担当：美濃田・橋本)

後援：玉東町