



健康普及員からのお知らせ

平成 30 年 4 月 15 日 発行
下鶴間・つきみ野地区健康普及員

健康体操教室

へ の お 誘 い

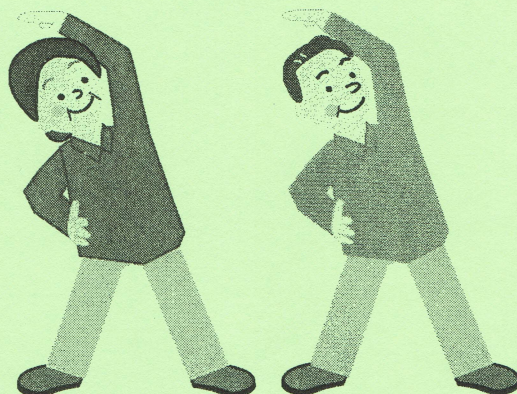
初心者向きの楽しくやさしい教室です。

日頃の運動不足を解消しませんか。

椅子を使う簡単な脳トレ・筋トレです。

皆さまの参加をお待ちしています。

*参加者にヤマトン健康ポイントがつきます。



- 日 時 … 5月20日(日) 10時～12時
- 場 所 … 大和市コミュニティセンター 公所会館
- 講 師 … 山田すみえ 氏 (中高老年期運動指導士)
- 持 ち 物 … 汗ふきタオル、バスタオルまたはヨガマット、
飲み物(水または麦茶)、室内用運動靴
＜動きやすい服装で＞
- 募 集 人 数 … 20名 (定員になり次第締め切ります)

* 駐車場がありませんので、お車での来場はご遠慮下さい

お申込みは下記の健康普及員へご連絡下さい。

青 木 …	080-6580-2050	内 田 …	090-3207-7269
及 川 …	090-2213-5618	鈴 木 …	080-1035-1782