



# 健康体操教室

へ の お 誘 い

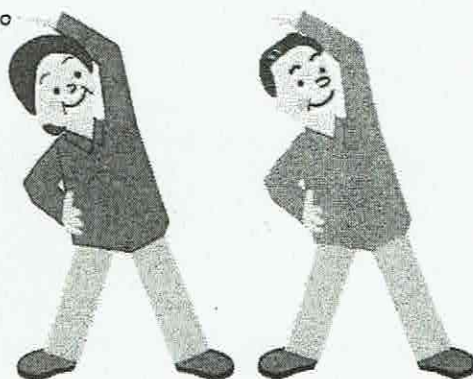
初心者向きの楽しく、やさしい体操教室です。

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おります。

\* 参加者にヤマトン健康ポイントがつきます。



日 時 … 5月26日(日) 10時～12時

場 所 … つきみ野自治会館・集会室(2階)

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)、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