

みんなで回覧してください！

みんながスポーツ 1130県民運動推進事業

1130 県民運動とは、1 週間に 1 回 30 分の運動を推進するものです！



健康運動教室のご案内



健康運動教室内容

曜日・時間	会場	対象	参加費	ひとこと
毎週木曜日 (但し祝日と第 5 週 木曜日はお休み) 時間 10:00~12:00 ※その他問い合わせ は、事務局までご連絡 ください。	那珂地区 公民館 (多目的ホール)	・年齢制限なし ・保護者同伴 なら子供参加 可	200 円 ／1 回 子供無料	宮崎県教育庁スポーツ振興課事業 希望する方は、血圧測定、問診な どの健康チェックをします。 運動教室講師による、介護予防運 動です。 さまざまなストレッチ運動、 明るく楽しい音楽に合わせて運動 を行います。 いつまでも、元気な体であるため に日頃から体を動かしましょう。 家族で夫婦で！仲の良いお友達お 誘いのうえご参加ください。

誰でも参加できます！途中参加も大歓迎です。たくさんの参加お待ちしております！！

《健康運動教室に関するお問い合わせお申込みは！》

みんなで作る、みんなのクラブ 特定非営利活動法人

MIYAZAKI うづら ai クラブ

TEL (FAX) 0985-72-1874

