

2025 年度

「美しが丘南健康教室」



参加者募集



いきいきと元気に明るく健康の維持・向上を目指し、健康寿命を延ばそう！

「笑顔で元気に楽しく ちょきん（貯筋）を！」を目的に美しが丘南公民館主催の『健康教室』を開催いたします。みなさんお誘い合わせのうえ、奮ってご参加ください。

- 開催日 2025 年 5 月～2026 年 3 月（10 回）
毎月第 2 水曜日（月 1 回）
- 時 間 10 時～11 時 30 分
- 会 場 美しが丘南公民館ホール
- 講 師 健康づくり運動サポーターのみなさん
- 参加費 無料
- 募集人数 20 名程度（毎回参加できる人優先）
- 申込〆切 4 月 18 日（金）公民館まで

老後に備えて
ちょきん（貯筋）
しましょう！

※運動のできる服装・室内用靴でご参加ください。

※お茶・タオル等は各自で準備願います。

年間予定（都合により変更になることもあります）

5 月 14 日（開講式）・6 月 11 日・7 月 9 日・9 月 10 日・10 月 8 日
・11 月 12 日・12 月 10 日・1 月 14 日・2 月 18 日（第 3 週）
・3 月 11 日（閉講式）

申し込み・お問い合わせ

美しが丘南公民館

TEL・092-927-0885

FAX・092-927-1020

* 事務室受付時間 平日 9：30～12：00／13：30～16：00