

令和元年度

一働き世代の今から始める健康づくりー プラス10講座

参加費
無料

「運動は体にいいって聞くけど、なんとなく面倒...」というあなた。
今の生活に「**プラス10分**」の積み重ねでも、効果があるって知ってますか!!
生活の中で手軽にできる運動から始めてみませんか?



日時

2月15日(土)
14:00~16:00

対象

20~59歳の方
定員30名

※医師から運動を止められていない方

開催場所

山口県健康づくりセンター
運動指導室

山口市吉敷下東三丁目1番1号

こんな方におすすめ♪

- ▶ 運動を始めたいと思う方
- ▶ 運動する時間がなかなかとれない方
- ▶ 体の「たるみ」「痛み」を改善したい方

テーマ

「運動を生活習慣の一部に」

～効率の良い体の動かし方を学びませんか?～

姿勢チェック

筋肉・関節の衰えチェック

体幹トレーニング

講師 重田 和弘

(医療法人米沢記念 桑陽病院 健康運動施設 VIVA SOYO 健康運動指導士)

☆水分補給用ドリンクをご持参の上、体の動かしやすい服装でお越しください。☆

＜お申し込み方法＞

FAX・メール・ホームページ・郵送のいずれかでお申し込みください。

- ①講座名
 - ②氏名
 - ③性別
 - ④年齢
 - ⑤居住地域(市町名)
 - ⑥電話番号
- をお知らせください。

※ご提供いただいた個人情報については、本講座以外の目的で使用することはありません。

【申込期限】2月7日(金) 定員になり次第、締め切らせていただきます。

お問い合わせ (平日 9:00~17:00)

(公財)山口県健康福祉財団

山口県健康づくりセンター 健康企画・研修班

TEL : 083-934-2200 FAX : 083-934-2209

Mail : info2@hwy.or.jp

山口健康づくり



※裏面の「参加申込書」をご利用ください。

参加申込書

※各項目ごとに記入または該当するものに○をつけてください。

参加希望人数	名		
代表者氏名 連絡先	氏名: TEL:()-()-()		
参加者	氏 名	お住まいの市町名	年 齢
		()市・町	
		()市・町	
		()市・町	
備 考			

※お知らせいただいた個人情報は、本講座以外の目的で使用いたしません。

- ◎当日参加される方には、**健康づくりセンターオリジナルグッズ**を差し上げます。
- ◎申し込み後の欠席については、事前にご連絡ください。
- ◎駐車場は、総合保健会館専用駐車場・臨時駐車場を利用してください。

【申込期限】 令和2年2月7日(金)

F A X : 083-934-2209
メール : info2@hwy.or.jp

山口 健康づくり



ホームページから
お申し込みできます♪

