

運動で笑顔をつくろう！ いきいき健康運動セミナーのご案内

週1回以上運動する日南町民は、
【男性】20.3%（全国平均58.5%）
【女性】28.9%（全国平均54.1%）
と、全国平均に比べて低いのが現状です。
そこで、無理なく運動習慣が取り入れられるきっかけとなるよう、セミナーを企画しました。
毎日忙しいからこそ、自分を大切に、運動で心とからだのリフレッシュをしませんか？
ご参加お待ちしております！



講師 さわ あきこ 澤 晶子先生

ベビーから高齢の方まで、幅広いジャンル・年代の方の指導を30年以上やってきた経験を活かして、確実に効果の出るレッスンをご提供します。
『85歳現役』のインストラクターを目指して、日々楽しく前進中！



開催日	開催時間	内 容
9月1日（金）	18:00 ↓ 19:30	肩こり・腰痛解消
11月24日（金）		筋力アップ
2月2日（金）		スタイルアップ



【開催方法（場所）】

- ①日南町総合文化センター（講師の先生と対面で開催）
- ②ZOOM
運動できるスペースがあればどこからでも参加可能です。
別途、パソコン・タブレット・スマートフォンのいずれかが必要です。
スマートフォンをご利用の場合は、アプリの事前インストールをお願いします。

【申込方法】

- ①電話
平日8:15～17:00に、役場福祉保健課へお電話ください。
- ②申込用紙
役場または福祉保健課にある申込用紙に必要事項をご記入いただき、ご提出ください。
申込用紙はホームページからもダウンロードできます。
郵送・FAXでお送りください。
★ホームページからの申込用紙のダウンロードはこちら
<https://onl.la/8rhLHfd>
- ③インターネット
申込フォームに必要事項を入力の上、お申込みください。
★申込フォームはこちら



待っとるで！



【準備する物】

- ・飲み物
- ・タオル
- ・筆記用具・メモ用紙（任意）

動きやすい服装でご参加ください。

【申込み・問合せ】 役場福祉保健課 TEL:82-0374

