

南部コミュニティセンターよりお知らせ

～住んで良かったと思える地域づくりを目指して～

南部コミュニティセンター 事務局
福岡県三井郡大刀洗町上高橋 734-1
Tel : 0942-23-2215 / FAX23-2216
(お問い合わせ時間 : am9:00～pm5:30)

健康を保つには努力がいる!!

体をほぐす運動とスロージョギング実施します

10月 4、11、18、25
11月 8、15、22、29
12月 6、13、20、27

(各土曜日)

時間 : 午前9時～10時

場所 : 南部コミュニティセンター

- 各動作の意味を学びながら、体を動かします。
- 無理のない運動で農道をスロージョギング(歩くスピードでジョギング)を行います。

健康福祉部会より

- ◆ 申し込み不要です
- ◆ 以下のご準備を
運動靴、タオル
飲み物
運動できる服装



お気軽にご参加ください

講師：堀内武美 先生

健康の基本は、バランスの取れた食事、
快適な睡眠、そして適度な運動です。
年を取っていくのは自然なこと。
しかし、健康寿命を延ばすには努力が必要です。

楽しく体を動かし、
心も身体もスッキリになろう!!