

体験型健康づくりセミナー

# ウェルカム 元気の森

今年の  
参加満足度  
98%



ウェルカム元気の森は、  
**運動を始めたい、**  
**運動を楽しく続けたい**と思っている方に  
ピッタリのセミナーです。  
お友達を誘って、気軽に元気の森公園にお越しください！

開催日時	場所	内容
10月10日(水) 10時~11時	元気の森公園	ウォーキングは靴も大事！ ウォーキング講座
※ 11月14日(水) 13時~14時	菊池養生園 かぼちゃ館	エアロビで体スッキリ★ ステップエアロビクス体験
1月9日(水) 10時~11時	元気の森公園	コグニステップで楽しい脳トレ体験！
2月9日(土) 10時~11時	元気の森公園	子どもから大人まで一緒に楽しもう！ 元気になる脳トレ！
※ 3月13日(水) 13時~14時	菊池養生園 かぼちゃ館	養生園でクイズラリー！今年度まとめ

※ 11・3月は施設収容人数に限りがあるため、事前の参加申し込みをお願い致します。  
先着順で、定員に達し次第締め切りとさせていただきます。詳細は下記養生園までご連絡ください。



子どもから  
大人まで  
誰でも参加OK！



参加ポイント  
進呈！



事前申し込み  
不要！※

<ウェルカム元気の森のお問い合わせ・お申込み>

菊池養生園保健組合 公立菊池養生園診療所 TEL 0968-38-2820 担当：中村 木庭

<主催> ウェルネスシティこうし 事務局〒861-1102 合志市御代志1661-16御代志市民センター内

TEL 096-288-5629 FAX 096-288-5639 Eメール info@wellness-koshi.jp