

ウェルネスシティこうし **ウェルカム元気の森**
アクティブヘルスクラブ

**元気の森公園で健康づくり
始めよう！続けよう！**

申込み不要
どなたでも
無料で参加できます

◆時 間◆ 受付9：30 開始10：00 終了11：00

◆場 所◆ 元気の森公園（7/24のみ菊池養生園）

◆日 程・内 容◆ 7月24日のみお申込みが必要となります。

6月26日（水） 雨天時日程・場所 7月3日（水）・菊池養生園	ストレス解消・血行促進 ～タイの健康法 ルーシーダットン～ ●ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
7月24日（水） 場所 菊池養生園	食べ方と動き方で口コモ予防！（体組成測定つき） ※ 別途お申込みが必要です。 ※
10月23日（水） 雨天時 泉ヶ丘市民センター	脂肪燃焼！筋力アップ～アクティブフローヨガ～ ●ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
1月22日（水） 雨天時 泉ヶ丘市民センター	早めの取り組みで効果大！ 物忘れ予防運動～コグニサイズセミナー～
2月26日（水） 雨天時 泉ヶ丘市民センター	若返りの歩行術～インターバル速歩～

<お問い合わせ・7月24日のお申込み>

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：田中、中村

<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

URL：<https://wellness-koshi.jp/>