

養生園の健康教室 サニタス広場

楽しく運動ができる！

初心者でも参加できる！

自分に合う運動が見つかる！



参加者
募集

参加料
無料！



1回参加ごとに
養生園ポイントをゲット！

第1弾

短期運動教室

太極拳体験コース

8/22 (木) 8/29 (木) 9/5 (木)

時間 10:00～11:00

本来1年かけて仕上げる太極拳の動きを、お試しで3回分体験
することができます。

太極拳独自の呼吸や動きを体験してみたい方におすすめです

定員 先着20名

エアロビクスコース

9/10 (火) 9/17 (火) 9/24 (火)

時間 14:00～15:00

音楽に合わせて楽しく体を動かします。

楽しく有酸素運動にチャレンジしたい方、運動初心者の方にも
おすすめです

定員 先着20名

ヨガコース

10/15 (木) 10/22 (木) 10/29 (木)

時間 10:00～11:00

ヨガには、血流改善、体幹強化、姿勢改善などの効果があると
言われています。

インストラクターによる本格的なヨガに挑戦してみませんか？

定員 先着20名

第2弾ではノルディックウォーキングとジョギング&ウォーキングセミナーを実施予定！

8月1日申し込み開始！先着順なのでお早めに！

お申込方法	【①・②いずれかお選びください】 ①右のQRコードを読み込み、 申し込みをお願いします ②裏面のお申込用紙を記入 ※詳しくは裏面へ	 お申込用QR	場所	 菊池養生園 かぼちゃ館
			対象者	菊池市にお住いの方 ※国保の方を優先します
お問合せ	☎ 0968-41-8995（平日8：30～17：00） 菊池養生園保健組合 保健予防課 木庭・赤木			



菊池養生園保健組合

菊池養生園サニタス広場 申込用紙

①参加したい教室に○をつけてください（複数申し込み可）

太極拳体験コース	エアロビクスコース	ヨガコース
----------	-----------	-------

②申込みに必要な情報をご記入ください

●お名前（	）様	●生年月日（ S・H	.	.	）	
●年齢（	）歳	●保険証の種類（	国保	・	その他	）
●ご住所（菊池市		）	●電話（		）	

【スタッフ記入欄】

受付場所	受付日	受付時間	サイン
養生園・菊池市役所			



③上のキリトリ線で切り取り、申込書を下記の＜申し込み窓口＞のいずれかにお持ちください

※養生園のみ郵送・FAX可

＜ 申し込み窓口 ＞

- ・ 菊池養生園保健組合 菊池市泗水町吉富2193-1 FAX 38-5899
- ・ 菊池市役所 保険年金課 25-7218 ・七城支所 市民生活課 25-1060
- ・ 泗水支所 市民生活課 25-2150 ・旭志支所 市民生活課 25-3331

ポイントカード&特典

1つ講座（運動教室含む）に参加するごとに
1ポイント獲得！

5ポイント集めるとお好きな特典を選べます！

特典例

- ・ 養生園の健康ランチ「サニタスカフェ」無料チケット
- ・ 体組成測定無料チケット
- ・ 筋トレマンツーマンレッスンチケット

など

Point Card お名前 _____

1 2 3 4 5

○ 1つの教室に参加すると1ポイントゲットできます
○ カラダ改善プログラムや短期運動教室は、
1回養生園に来るごとに1ポイント、最大3ポイントゲット！

（イメージ図）

