

参加者
募集中

第1弾

サニタス広場

短期運動教室



未経験者も大歓迎！一緒に運動、はじめませんか？

太極拳体験

コース

お申込み受付期間

8/1(金)～8/12(火)

太極拳は、独自の呼吸法とゆったりとした動きにより、血行促進や心身のリラックス効果が期待できる運動です。全4回の短期教室で、太極拳を気軽に体験してみませんか？

1回目

8月21日【木】

2回目

8月28日【木】

3回目

9月4日【木】

4回目

9月11日【木】

時間

午前10：00～11：00

受付開始：9：30

場所

菊池養生園 かぼちゃ館

参加費

無料

対象

菊池市在住（国保優先）

定員

20人

体力測定体験会

お申込み受付期間

8/1(金)～9/15(月)

「このままの体力で大丈夫？」

「最近ちょっと運動不足かも...」

気になるあなたにぴったり！

大人になってからなかなか測ることのない握力、長座体前屈、上体起こしなど、気軽にチャレンジしてみませんか？

将来の健康づくりに向けて、今の自分を知るチャンスです。

ご家族・ご友人と一緒にぜひご参加下さい♪

9月22日【月】

1回限り

時間

午後2：00～3：30

受付開始：1：30

場所

菊池養生園 かぼちゃ館

参加費

無料

対象

菊池市在住（国保優先）

定員

20人

お申込み方法(①、②のいずれか)

① 右のQRコードを読み込んで申込み

② 裏面の申込用紙を提出（詳細は裏面をご覧ください）



お問合せ ☎0968-41-8995(平日8:30～17:00)

保健予防課 赤木・荒川