



運動講習会のご案内

(令和6年1月～3月分)



健幸ポイントプロジェクト参加者・健幸アンバサダーの
皆さんを対象に運動講習を実施します。



皆さんの交流を目的に、ご自身の健幸づくりに役立つ情報や運動についてご紹介します。

参加ご希望の方は、下記の専用フォームからお申し込みいただくか、申し込み先にご連絡下さい。

定員人数により参加できない場合があります。予めご了承ください。

実施日	時間	内容	集合場所	定員
1月16日(火)	10:00～11:00	骨盤体操	ふれあいプラザ なのはな館1階	各回定員 25名 
1月17日(水)	10:00～11:00			
2月15日(木)	19:00～20:00	リラックス ヨガ ♪	中央ホール	
2月16日(金)	14:00～15:00			
3月15日(金)	10:00～11:00	ウォーキング	ふれあいプラザ なのはな館 屋内 多目的広場	
	14:00～15:00			



※参加の際は、動きやすい服装の上、飲み物・タオル等をお持ちください。

【申し込み・問い合わせ先】

指宿市役所 健幸・協働のまちづくり課 健幸戦略係

TEL : 0993-23-1003



▲申し込み専用フォーム