



# 運動講習会のご案内

## (令和6年5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。キャンセルの場合は早めにご連絡ください。**  
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  |
|----------|-------------|-------------------|---------------------------------|---|
| 5月31日（金） | 10:00~11:00 | 筋トシ<br>&<br>ストレッチ | ふれあいプラザ<br>なのはな館1階<br><br>中央ホール | 各回  |
|          | 14:00~15:00 |                   |                                 | <b>25名</b><br> |



※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