

# 参加者募集

## チャレンジデー運動教室



よしおか健康ポイント

1 ポイント & 粗品

プレゼント!

よし  
ボ

日 に ち：令 和 4 年 5 月 25 日 ( 水 )

申込・問合せ先：吉岡町保健センター ☎ 0279-54-7744

申込期間：5月18日(水)～20日(金) (8:30～17:15受付)

### ★肩こり・膝痛・腰痛予防運動教室

- ◆時間：午後1時30分～午後2時30分
- ◆場所：吉岡町保健センター1階ホール
- ◆内容：肩こり・膝痛・腰痛予防のストレッチや筋トレ
- ◆定員：先着 30人
- ◆講師：健康運動指導士
- ◆持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、水分

### ★みんなで一緒に！からだリフレッシュ運動DVD教室

- ◆時間・場所：午前10時～午前11時
    - ①小倉集会所
    - ②陣場公会堂
  - 午後7時～午後8時
    - ③上野田集落センター
    - ④三津屋田端公会堂
  - ◆内容：からだリフレッシュ運動のDVDにて運動
  - ◆定員：各会場 先着 20人
  - ◆持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、水分
- ※地区の指定はありません。ご都合のよい会場をお選びください。