

令和5年1月1日

松原地区健康づくり推進員会

松原地区福祉ひろば

## 健康講座開催のお知らせ

冬は、屋外での運動がやりづらい季節です。体を動かすことが苦手な方、コロナ禍で家にこもりがちになってしまった方、健康講座をきっかけに運動習慣を身につけませんか？今回は、「座ってやる！脂肪燃焼系 超カンタン 男女問わずできる～カラダゼロイチダンス～」を教えてください。初めての方も、大歓迎です！

<日程> 令和5年2月11日（土曜日）  
午前 10時～11時30分

<講師> 健康運動指導士 西山知花先生

<場所> 松原地区公民館 福祉ひろば

<その他> お茶等はこちらで用意します。  
運動しやすい服装でお出かけください。

<申込み> 松原地区公民館に申し込みをお願いします。

**TEL 57-2322** ※1月31日締め切り

\*会場の都合上、参加人数多数の場合はお断りする事もございます。

\*コロナウイルス感染の状況では、中止する場合もございます。