

三雲学区の各会場で開催

# 第2回スマイル エクササイズ

— 感染症に負けない健康な身体づくりをしましょう! —

こんな方におすすめの講座です

- 家でもできる・毎日続けられる軽運動を知りたい
- 腰痛・膝痛などに効果的な運動を知りたい
- 自分の健康状態に合った軽運動を見つけたい
- 専門家に健康の相談をして身体の状態を把握したい  
(体重・体脂肪・血圧測定、保健師による健康相談があります)

- 対象：三雲学区在住の18歳以上の方
- 定員：各会場10～20名（先着）
- 参加費：無料
- 特典：タオル・エクササイズバンド・お茶
- 備考：軽運動のできる服装、マスク着用

講師 profile

中松 弘隆氏

湖南省文化体育振興事業団  
健康運動実践指導者

中川 章子

みくも学区まちづくり協議会  
各種エクササイズ指導

湖南省の保健師

湖南省保健センター

【申込方法】

右記の日程①～⑨の中から  
ご希望の日付の講座を選び、  
QRコード、またはお電話で  
お申し込み下さい。

①	②	③	④
10月28日（水）	10月28日（水）	10月29日（木）	10月29日（木）
9：30～11：30	14：00～16：00	9：30～11：30	14：00～16：00
中央東公民館	柑子袋まちづくり センター	針公民館	平松草の根ハウス

⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
10月30日（金）	11月4日（水）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月5日（木）
9：30～11：30	9：30～11：30	14：00～16：00	9：30～11：30	14：00～16：00
ルモン甲西集会所	夏見公民館	吉永公民館	三雲まちづくり センター	妙感寺公民館

申込期限 10月23日（金）

お申込みはこちらから



または

TEL：0748-71-2560

電話受付時間 平日8：30～17：15