

令和3年度

スマイルエクササイズ

のお知らせ

スマイルエクササイズとは

自分の身体に合った、無理なく続けることができる運動を見つけようという健康講座です。区民の皆さまが心身共に楽しく、健やかな生活を送れるよう、健康相談、軽運動、脳トレ、薬膳講座等の内容を企画しております。



腰痛・膝痛などに
効果的な運動
を知りたい

おうちでできて
毎日続けられる
を知りたい

専門家に相談して
自分の体の状態
を知りたい



参加無料

【対 象】三雲学区在住の成人 【内 容】各開催日の前月に回覧にてお知らせ

【申 込】下記の日程からご希望の日程を選びお電話（0748-71-2560：柑子袋まちづくりセンター）でお申込みください。※〆切：各開催日前日まで

【協 力】湖南省保健センター（保健師）・湖南省文化体育振興事業団（健康運動実践指導者）

【備 考】軽運動のできる服装、マスク着用でお越しください。

新型コロナウイルスの感染拡大状況により、変更または中止になる場合があります。

令和3年度 スマイルエクササイズ スケジュール表	7月6日（火）	8月12日（木）	9月9日（木）	10月14日（木）
	中央区 中央東自治会館	ルモン甲西区 ルモン集会所	柑子袋区 柑子袋まちづくりセンター	平松区 ・草の根ハウス ・美松台自治会館
11月11日（木） 針区 ・針公民館 ・赤松台自治会館	11月25日（木） 夏見区 夏見公民館	1月13日（木） 吉永区 吉永公民館	2月10日（木） 妙感寺区 妙感寺多目的ホール	3月10日（木） 三雲区 三雲まちづくりセンター

お問い合わせ
お申込み先

TEL：0748-71-2560
柑子袋まちづくりセンター 受付9時～17時

主催：みくも学区まちづくり協議会
共催：湖南省文化体育振興事業団 協力：湖南省保健センター