

無料だよ！

生日地域センターで

健幸運動教室を開催します！

- ・日時 令和6年2月29日(木)
10:00~11:30
- ・場所 生日地区交流センター
多目的ホール
- ・定員 50名程度

【準備物】

- ・飲み物
- ・動きやすい服装
- ・上履き（体育館シューズ）
- ・汗拭きタオル
- ・（あれば）ヨガマットまたはバスタオル



☆**体力・筋力を付けて、健康寿命を延ばしましょう！！**

※参加をご希望される方は下記担当者までご連絡ください。

担当：黒木（生日地区社会福祉協議会）

TEL：0985-62-4610

担当：壹岐（生日地域センター）

TEL：0985-48-1111

住所：宮崎市大字浮田3000-1