

参加費無料

Let's エンジョイ 知る・動く・食べる
熊毛元気づくり教室

子どもから高齢者まで
みんな集まれ!





日時 令和5年

12/16 土

9:00~12:00

当日の内容

- ① **健康チェック** (30分程度)
血圧測定・ベジチェックなど
- ② **講話** (30分程度)
「今日からできる!
動ける体をつくるコツ」
リハビリテーションセンター なごやか熊毛
理学療法士 岩神 理奈 さん
松坂 一樹 さん
- ③ **ミニランポリン体験**
(40分程度)
簡単!楽しい!
ストレッチで免疫力UP
勝間地区スポーツ推進員
井生 純子 さん 
- ④ **周南スーフ** 試食会 
元気になれる野菜スープ!を
食生活改善推進員さんが作ります

場所

サンウィング熊毛
TEL:0833-92-0200

対象

周南市民

持参物

運動できる服装、タオル
室内用運動靴、飲み物

申込み
締切

12月8日(金)

申込み方法

①電話または来所
(各市民センターでも申込みできます)

②申込み先はこちらでも
できます ⇒



問合せ・申込み先

熊毛総合支所 市民福祉課
TEL:0833-92-0013

【主催】周南市(熊毛総合支所 市民福祉課 健康づくり推進課)
【協力】リハビリテーションセンターなごやか熊毛 熊毛地域(三丘・高水・勝間・大河内・八代)スポーツ振興会
熊毛地区の各市民センター 周南市食生活改善推進協議会 明治安田生命保険相互会社
JA山口県熊毛支所 (株)アステム