

楽しく！元気に！笑顔で！

イキイキ健康体操

楽しい愉快なおしゃべりと元気な健康体操で気持ちイキイキ！！
イスに座ってできる軽運動を体感し、自宅に持ち帰りませんか？

日時：8月30日（金） 13:30～15:00

対象：どなたでも受講できます。

参加費：800円



- ・AFAA公認エアロビクスインストラクター
- ・日本スポーツクラブ協会
 - ※マスター中高老年期運動指導士
 - ※上級介護予防運動スペシャリスト
 - ※介護予防運動コーディネーター
- ・日本健康体操指導士
- ・黒木町森林セラピー実行委員
- ・保護司

☆講師☆
八田 俊子

是非ご参加ください！

週に12本のレッスンの他、市・町の仕事で講演実技を
姑の介護をやりながら頑張っています。
体力の続く限り頑張りたいと思っています。

会場：久留米市中央町35-1
あきない通り西原1階
“ふれあいほ～る”

NPO法人

城南健康ふれあい倶楽部

お問い合わせ・お申込み

TEL：090-8298-6230（横道） or 0942-35-0212（事務局）

