

2日間だけの
お得な日！

からだを強く健やかに♪

お試し

日の里9丁目

元気アップ 運動教室

理学療法士・運動指導士による
本格的で楽しい運動教室です。
お友達と一緒に運動しませんか？
お待ちしております♪



理学療法士・運動指導士が、あなたに合った運動をプロデュース

対象

日の里地区にお住いの方どなたでも♪
最近体力が落ちてきたと感じている方、運動を始めたいと思っ
ている方！大歓迎！

内容

動きやすいからだ作りを目的に、美しい歩き方・姿勢
や椅子に座って行うトレーニングなど、専門的で
どなたでも楽しめる運動です。

皆様のからだの状態に
合った運動を提案します♪

場所 日の里9丁目公民館

日時 4月20日（金）、27日（金）

15:00~16:30

★料金は無料です。（お試し教室なので）
（5月からは1回500円）

直接会場にお越しください。

問い合わせ 新海 美恵子

★申込不要！

◇ 寺山 英助

理学療法士
僕にそっくりな、
双子の父親です。



◇ 呉石 千穂

健康運動実践指導者
皆さ〜ん！楽しく身体
を動かしましょう♪



協力：宗像市健康課

スタッフ派遣：カラダケア日の里

日の里団地5丁目集会所の教室もありま〜す♪