

回覧

南コミいきいき健康教室

参加
無料

冬の季節の

健康管理教室



～元気に冬を乗り切るためのポイント～

今日からできる ちょっとの習慣で未来が変わる



2026 年

1月22日(木)

13:30～15:00

場所

南コミュニティセンター
ふれあいホール

服装・持ち物

- ・動きやすい服装
- ・上靴・飲み物・タオル

●室内でできる体操と講話
「ついで運動」

誠愛リハビリテーション病院
健康回復課 健康運動指導士
講師：上田めぐみ 氏
植田 美香 氏

- 規則正しい睡眠で体調を整える
- 生活習慣病予防&
免疫アップの食事（予定）

大野城市健康課 出前講座

主催

南地区コミュニティ運営協議会

☎092-596-1044

申込不要！