

働く世代・子育て世代 女性のための 健康運動教室

●日時

11月26日（日）14時00分～15時00分

受け付けは13時30分から

●対象

女性 年齢制限はありません。

お子さんもご一緒にどうぞ

運動が苦手な方も大歓迎！！

●場所

九州保健福祉大学 体育館

駐車場は学生駐車場を

お使いください

●内容

運動が苦手な方でも可能な

ストレッチヨガとトレーニング

●準備物

運動ができる服装、ヨガマット、

タオル、お飲み物

定員
100名
先着順

【講師】酒井瞳さん(のべおか健康アンバサダー)

●参加費：無料

●申込方法：右のQRコードを読み取り、
Google Formsで必要事項をご入力ください

●定員：先着100名

●申込：11月20日（月）まで



事業責任者：井藤 英俊（九州保健福祉大学社会福祉学部スポーツ健康福祉学科准教授）

Mail：ito-hide@phoenix.ac.jp