

和歌山県 主催事業

国民健康保険の被保険者の方、限定

参加者募集！！

無料

# 健康運動教室

～心と体をスッキリ、リフレッシュ～

日時 土曜日 13:30～15:00

場所 ①福祉健康センター ②体育文化会館 【那智勝浦町】

11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16
①	①	①	①	②	②	①

※すべての日にご参加できなくても構いません。お気軽にお申し込みください。

講師：杉浦 資史先生（ハイファイブ）

内容：椅子に座って、簡単リズム体操や脳トレ、小さなボールを使って、肩こり・腰痛予防など、自宅でもできる体調管理法を実践します。

申込方法：以下のQRコードの読み取り、またはメールでお申し込みください

QRコード



メールアドレス

sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp

氏名・住所・連絡先、参加日等を入力して送信してください。

電話 073-433-0035

※いただいた個人情報は適正に管理し、この事業以外で使用することはありません。

持ち物：運動できる服装・ヨガマットなければバスタオル・飲み物

※体育文化会館の時は上ぐつ持参ください

定員：25名

【主催】

和歌山県 国民健康保険課

【お問い合わせ先】

受託機関：(公財)和歌山県スポーツ振興財団 事業振興課

Mail: sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp

TEL:073-433-0035 FAX:073-433-4181

和歌山県 主催事業

国民健康保険の被保険者の方、限定

参加者募集！！

無料

# 健康運動教室

～心と体をスッキリ、リフレッシュ～

日時 土曜日 13:30～15:00

場所 那智勝浦町 福祉健康センター

※初回(1/20)のみ 体育文化会館で行います。

1/20

1/27

2/3

2/10

2/17

2/24

3/2

3/9

※すべての日にご参加できなくても構いません。途中からでもご参加いただけます。  
お気軽にお申し込みください。

講師：杉浦 資史先生（ハイファイブ）

内容：椅子に座って、簡単リズム体操や脳トレ、小さなボールを使って、  
肩こり・腰痛予防など、自宅でもできる体調管理法を実践します。

申込方法：以下のQRコード、メール、または電話でお申し込みください

QRコード



メールアドレス

sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp

氏名・住所・連絡先、参加日等を入力して送信してください。

電話 073-433-0035

※いただいた個人情報は適正に管理し、この事業以外で使用することはありません。

持ち物：運動できる服装・ヨガマットなければバスタオル・飲み物  
※体育文化会館には上ぐつをご持参ください

定員：先着25名

【主催】

和歌山県 国民健康保険課

【お問い合わせ先】

受託機関：(公財)和歌山県スポーツ振興財団 事業振興課  
Mail: sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp  
TEL:073-433-0035 FAX:073-433-4181